



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

CLUBE DESPORTIVO COVA DA PIEDADE
INFANTIS A (SUB 13)
ÉPOCA DESPORTIVA 2019/20

Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição,
orientado por Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

VÍTOR HUGO DA CRUZ GONÇALVES, Aluno nº 21807721

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

CLUBE DESPORTIVO COVA DA PIEDADE

INFANTIS A (SUB 13)

ÉPOCA DESPORTIVA 2019/20

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 16/07/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 869/2024, de 07 de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Lisboa

2024

Agradecimentos

A concretização deste relatório de estágio somente foi possível devido ao suporte providenciado por diversas pessoas e organizações, às quais devo um agradecimento.

Ao Pedro Gomes, a pessoa que há 10 anos me lançou o primeiro desafio na vertente do treino de futebol noutro papel que não o de jogador, tendo despertado algo em mim que perdurou até aos dias de hoje e que, decerto, irá continuar a ser assim.

Ao Rodrigo Silva, o primeiro coordenador que me deu a mão para um projeto desportivo e me recebeu e orientou nos primeiros passos desta caminhada, na AD Quinta do Conde.

Ao Ricardo Ribas, a pessoa que mais impulsionou a minha ida, no primeiro ano enquanto treinador, ao torneio de futebol jovem ‘A Copa do Guadiana’ e que transfigurou a dimensão com que via o futebol de formação e a sua importância social.

Ao André Cordeiro, o primeiro coordenador que em mim depositou a confiança para que pudesse assumir uma equipa como treinador principal, na AD Quinta do Conde.

Aos meus primeiros jogadores/as enquanto treinador principal, na altura no escalão de traquinas. A vossa boa essência e a pureza dos vossos atos estimularam ainda mais em mim a paixão pelo ensinar, o interesse no refletir diário e em qualquer lugar, e o desejo de ser cada vez melhor enquanto pedagogo e ser humano. Vocês são os principais responsáveis por ter dado continuidade aquilo que ia ser somente algo experimental.

Ao Instituto Superior Contabilidade e Administração de Lisboa, à Associação de Futebol Setúbal e à Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa. Instituições que me deram condições para obter novos conhecimentos. Agradeço também a todos os colegas com os quais me cruzei e relacionei, pelo contribuir para a minha expansão de horizontes.

Ao meu primeiro orientador de estágio, o Professor Rodolfo Correia pelo seu apoio, interação serena e positiva, disponibilidade, competência e profissionalismo.

Ao meu segundo orientador de estágio, o Professor António Lopes, que também foi meu professor durante o primeiro ano de mestrado e que sempre se demonstrou disponível para ajudar. Quando soube da necessidade de obter a sua ajuda (através do professor Rodolfo Correia), a resposta foi positiva e, portanto, agradecer por se disponibilizar a orientar-me com

toda a sua competência e conhecimento e me ajudar a concluir esta importante etapa da minha vida profissional e pessoal. Esse gesto não terá como ser esquecido.

Ao Leandro Belmonte, por ter sido o primeiro responsável no desenvolver de uma forma diferente de ver o futebol, pelo estímulo de olhar para o pormenor e pela amizade.

Ao Nuno Azevedo, aquele que considero o meu mentor predileto, por ser um gigante em diversos níveis, pela sua competência, pelo seu rigor, pela sua inteligência emocional e intelectual, pela sua liderança, pela sua pedagogia para com os seus treinadores e jogadores e por ser apaixonado pela modalidade do futebol. Uma paixão que impulsiona.

Aos jogadores, de todas as épocas, pelo compartilhar de momentos inesquecíveis e pela entrega e paixão diária, que permitiu que a aprendizagem e o crescimento fossem uma realidade diária, tanto para eles (os que treinam e jogam) como para nós enquanto treinadores (que buscamos aprender também com intuito de poder ajudá-los a treinar e jogar cada vez melhor.

Ao José Monteiro, Nuno Silva, Tiago Coelho, Dinis Sousa, Nuno Miguel Vieira e Henrique Silva, por, enquanto coordenadores me terem proporcionado a oportunidade fazer parte das estruturas técnicas dos seus clubes e por, enquanto seres humanos, terem contribuído em larga escala para o meu crescimento humano também.

A todos os treinadores com quem tive oportunidade de me cruzar ao longo deste percurso, fosse no campo de treinos, na sala de reuniões, na bancada a observar, ou num jogo a competir. Todas essas experiências contribuíram para uma evolução diária.

E, por fim, um obrigado especial à minha mãe e irmã, pois tudo o que os outros veem e sentem daquilo que eu sou é muito resultado daquilo que vocês estimularam. É por isso que, tudo o que é conquistado por mim tem a vossa assinatura. Muito Obrigado!

Resumo

Este relatório é resultado da experiência de estágio enquadrado no Mestrado em Futebol – da formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona– Centro Universitário de Lisboa, realizado na equipa de sub-13 do Clube Desportivo Cova da Piedade, que disputou os campeonatos de sub-13 (na variante de futebol 9) e de sub-15 (na variante de futebol 11), da Associação de Futebol de Setúbal (AFS) na época 2019/20.

A primeira parte refere-se à caracterização da instituição de estágio, a segunda ao projeto individual de estágio, onde são abordados os objetivos de formação do treinador estagiário que assumiu a responsabilidade de ser treinador principal dos sub-13. Alguns desses objetivos são a potenciação da relação com todos os agentes desportivos envolvidos no processo de formação do clube, aprimorar o conhecimento de jogo (melhorando a leitura de jogo do ponto de vista coletivo e também das individualidades), desenvolver competências ao nível da metodologia e evoluir ao nível da liderança. A terceira diz respeito à caracterização da equipa em diferentes vertentes, por exemplo, algumas destas indicam que a equipa é composta maioritariamente por jogadores do primeiro semestre e que em 19 jogadores, 17 têm o pé direito como dominante. A quarta parte refere-se ao processo de jogo com ênfase no modelo de jogo, a quinta refere-se ao processo de treino, a sexta refere-se ao processo competitivo no qual se enumeram e analisam os diferentes momentos competitivos. A sétima parte refere-se a um estudo sobre o tema “Idade Relativa” onde foi realizada uma análise relacionada com a data de nascimento dos atletas que constituem os plantéis do Clube Desportivo Cova da Piedade (entre os escalões de sub-10 e sub-17), sendo que o objetivo foi entender se a idade relativa existia no CDCP. Por fim, a oitava corresponde às considerações finais, análise crítica e reflexões acerca da época, abordando o crescimento profissional e pessoal do estagiário no decorrer do desempenho da sua função de treinador. Nesta parte, toca-se em diversos pontos, como por exemplo, se os objetivos delineados foram ou não atingidos e quais os porquês, quais foram as maiores aprendizagens que esta experiência proporcionou.

Palavras-chave: Futebol, Processo de Treino, Modelo de Jogo, Idade Relativa.

Abstract

This report is the result of the internship experience within the scope of the Master's degree in Football - from Training to High Competition, at Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa. This was carried out in the under-13 team of Clube Desportivo Cova da Piedade, which competed in the under-13 (in football 9) and under-15 (in football 11) championships, from Setúbal's Football Association in the 2019/20 season.

This document is divided into eight parts. The first refers to the characterization of the internship institution, the second refers to the individual internship project, where the intern's training goals were approached when he took the responsibility of being the head coach of the under-13 team. Some of these goals were the development of the relationships forged with every element involved in the process of the club's youth training, enhance the game's knowledge (improving the game's reading in a collective and individual way), develop methodological skills and improve leadership. The third concerns the characterization of the team in different aspects, for example, some of these indicate that the team is mainly composed of first semester players where in 19 of them, 17 have the right foot as dominant. The fourth refers to the game process with greater emphasis on game's model itself. The fifth refers to the training process. The sixth refers to the competitive process in which the different competitive moments are listed and analyzed. The seventh part refers to a study on the topic "Relative Age" where the club's athletes date of birth was analyzed (between the under-10 and under-17) with the purpose being understanding if "Relative Age" existed in the club. Finally, the eighth section corresponds to final considerations, critical analysis and reflections on the journey taken throughout the season, contemplating the trainee's professional and personal growth as he performs his role as the head football coach. Here, several points are approached, such as whether the goals that were set were fulfilled or not and why and also which were the biggest lessons learned from this experience.

Keywords: Football, Training Process, Game's Model, Relative Age.

Abreviaturas e Símbolos

Abr – Abril

Ago – agosto

AFS – Associação de Futebol Setúbal

AV – Avançado

AD – Ala Direito

AE – Ala Esquerdo

CD – Clube Desportivo

CDCP – Clube Desportivo Cova da Piedade

DC – Defesa Central

DCD - Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

Dez – dezembro

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

EX - Extremos

Fev - fevereiro

GR – Guarda-Redes

IR - Idade Relativa

Jan – janeiro

Jul – julho

Jun - junho

Mar – março

Mai - maio

MC – Médio Centro

MCD – Médio Centro Direito

MCE – Médio Centro Esquerdo

MDef – Médio Defensivo

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

MJ – Modelo de Jogo

Nov – novembro

Out – outubro

Set – setembro

SD – Setor Defensivo

SI – Setor Intermédio

SO – Setor Ofensivo

UL - Universidade Lusófona

Índice

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio.....	24
1.1 Enquadramento Histórico.....	24
1.2 Caracterização Geral do Clube.....	24
1.3 Recursos Estruturais	25
1.4 Recursos Materiais	34
1.5 Recursos Humanos	37
1.5.1 Organograma	37
Capítulo II – Projeto Individual de Estágio.....	39
2.1 Instituição do Estágio	39
2.2 Função e Tarefas do Treinador Estagiário	40
2.3 Objetivos Gerais e Específicos	41
2.4 Estratégias Implementadas para a Formação Enquanto Treinador	43
2.4.1 Momento de reflexão:	43
2.4.2 Manutenção de diálogos:.....	43
Capítulo III – Caracterização da Equipa	46
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	46
3.2. Caracterização do Plantel	47
3.2.1 Caracterização da equipa por mês de nascimento	48
3.2.2 Caracterização da equipa por trimestre de nascimento	49
3.2.3 Caracterização da Equipa por Posição preferencial	49
3.2.3 Caracterização da Equipa por pé dominante	50
3.2.4 Caracterização da equipa por altura	51
3.2.5 Caracterização da equipa por peso	52

3.3 Avaliação técnica individual inicial, intermédia e final	52
3.4 Objetivos delineados para cada elemento da equipa	53
4. Modelos	56
4.1 Modelo de Jogo	56
4.1.1. Introdução.....	56
4.2 Modelo de Jogo dos Infantis A do CD Cova da Piedade	57
4.2.1. Princípios Gerais	58
4.2.2. Princípios Específicos	59
4.2.2.1. Características Específicas da Equipa	59
4.2.2 Terreno de Jogo	63
4.2.3. Sistema Tático e Dinâmicas	64
4.2.3.2 Processo defensivo	85
4.2.3.3. Esquemas Tácticos Ofensivos.....	92
4.2.3.4. Esquemas Tácticos Defensivos	99
4.4 Modelo de Treino Interno.....	104
4.4.1 Conteúdos Técnico-Tácticos	105
4.4.2 Conteúdos Físicos.....	107
4.4.3 Conteúdos Psicológicos.....	107
4.5 Modelo de Observação da própria equipa	108
4.6 Modelo de Observação do adversário	109
5. Processo de Treino	111
5.1. Enquadramento teórico.....	111
5.2 Macrociclo.....	111
5.2.1 Período Pré-competitivo.....	114
5.2.2 Período Competitivo.....	114

5.3 Microciclo Padrão	114
5.4 Microciclo semanal	116
5.4.1 Planeamento vs. Operacionalização	116
5.5 Volume de Treino.....	116
5.5.1 Percentagem de Tempo planeado para cada conteúdo	117
5.6 Controlo do treino	118
5.7 Volume dos conteúdos de treino	118
5.8 Disciplina.....	122
5.9 Lesões	123
6. Processo Competitivo.....	125
6.1. Caracterização do contexto competitivo	125
6.1.1 Caracterização do contexto competitivo de Futebol 9	125
6.1.2. Caracterização do contexto competitivo de Futebol 11	125
6.2 Calendário competitivo	126
6.3 Resultados dos Jogos Oficiais	129
6.3.1 Variante de Futebol 9	129
6.3.2 Variante de Futebol 11	132
6.4 Evolução da Classificação ao longo do campeonato.....	134
6.4.1 Variante de Futebol 9	134
6.4.2 Variante de Futebol 11	136
6.5 Dia competitivo	137
7. Idade Relativa no Futebol Formação.....	140
7.1 Resumo	140
7.2 Introdução.....	140
7.1.1 Revisão Bibliográfica	141

7.2 Objetivo do estudo.....	143
7.3. Método.....	143
7.3.1 Participantes	143
7.3.2 Recolha de Dados	144
7.3.3 Análise de Dados.....	144
7.4 Resultados	144
7.5 Discussão dos Resultados.....	147
7.6 Conclusões.....	149
7.6.1 Limitações do estudo.....	149
7.6.2 Sugestões para estudos futuros.....	149
7.7 Referências	150
8.1 Reflexão crítica.....	153
8.1.1 Objetivos gerais e específicos	153
8.1.2 Reflexão final	156
Referências Bibliográficas	158

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Número total de jogadores nascidos em cada mês no plantel.....	48
Gráfico 2: Número e percentagem de jogadores distribuídos por trimestre de nascimento.....	49
Gráfico 3: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial onde acumularam mais minutos de competição.....	49
Gráfico 4: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante.	50
Gráfico 5: Altura média por posição preferencial	51
Gráfico 6: Peso médio (kg) por posição preferencial.....	52
Gráfico 7: Percentagem de tempo planeado para cada conteúdo do treino.....	117
Gráfico 8: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época.....	119
Gráfico 9: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios de preparação geral.	121
Gráfico 10: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios específicos de preparação geral.	121
Gráfico 11: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios específicos de preparação geral.	122
Gráfico 12: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 9 (1ª fase).....	134
Gráfico 13: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 9 (2ª fase).....	135
Gráfico 14: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 11 (1ª fase).....	136
Gráfico 15: Caracterização da Idade Relativa (%) no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2020 dividido por escalões competitivos.	144
Gráfico 16: Caracterização da Idade Relativa no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2020 dividido por escalões competitivos.	145
Gráfico 17: Idade Relativa no global – CDCP	146
Gráfico 18: Idade Relativa (%) no global – CDCP	146

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização do plantel: Data de nascimento, Pé dominante, Posição Preferencial, Altura, Peso e IMC.....	47
Tabela 2: Microciclo tipo - tempo dedicado a cada conteúdo.....	115
Tabela 3: Disciplina – competições de Futebol 9 e Futebol 11.....	122
Tabela 4: Lesões.....	123
Tabela 5: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-13, 1ª Fase, variante de futebol 9.	126
Tabela 6: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-13, 2ª Fase, variante de futebol 9.	127
Tabela 7: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-15, 1ª Fase, variante de futebol 11.	127
Tabela 8: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-15, 2ª Fase, variante de futebol 11.	128
Tabela 9: Calendário dos torneios nacionais e internacionais, variantes de futebol 9 e 11.	128
Tabela 10: Resultados referentes à 1ª Fase da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 9	129
Tabela 11: Resultados referentes à 2ª Fase da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 9	130
Tabela 12: Resultados referentes à 1ª Fase da 3ª Divisão – Sub-15 da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 11.....	132
Tabela 13: Resultados referentes ao Torneio Complementar da 3ª Divisão - Sub-15 da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 11	133
Tabela 14: Número (por escalão) de jogadores nascidos em cada semestre no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2010	147

Tabela 15: Percentagem (por escalão) de jogadores nascidos em cada semestre no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2010.....	147
---	-----

Índice de Figuras

Figura 1: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº1.....	25
Figura 2: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº1.....	25
Figura 3: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº2.....	26
Figura 4: Ginásio	26
Figura 5: Ginásio	27
Figura 6: Ginásio	27
Figura 7: Balneário para o plantel - Bancos	28
Figura 8: Balneário para o plantel - Chuveiros	28
Figura 9: Balneário para o plantel: Casas de banho	29
Figura 10: Balneário para as equipas técnicas.....	29
Figura 11: Balneário para as equipas técnicas.....	30
Figura 12: Gabinete técnico nº1	30
Figura 13: Gabinete técnico nº1	31
Figura 14: Gabinete técnico nº2	31
Figura 15: Gabinete técnico nº2	31
Figura 16: Auditório.....	32
Figura 17: Posto médico.....	32
Figura 18: Sala do material	33
Figura 19: Campo Rocha Lobo – Monte da Caparica.....	33
Figura 20: Balneário para o plantel	34
Figura 21: Espaço disponibilizado às Equipas técnicas	34
Figura 22: Material: Coletes e Águas.....	35
Figura 23: Material – Marcas, Saltos, Escadas Skipping.....	35
Figura 24: Material - Balizas Pequenas.....	36

Figura 25: Material: Cones diversos e Varas	36
Figura 26: Organograma	37
Figura 27: Esquematização do campo por setores (Defensivo, Intermédio e Ofensivo)	63
Figura 28: Esquematização do campo por corredores (Lateral Esquerdo, Central e Lateral Direito)	64
Figura 29: Sistema tático em 1x3x2x3	65
Figura 30: Sistema tático em 1x4x3x1	65
Figura 31: Sistema tático em 1x4x3x3	66
Figura 32: Organização base na 1ª Etapa Ofensiva.....	70
Figura 33: Bola no GR: Opções de jogo exterior (curto) na 1ª Etapa Ofensiva.....	70
Figura 34: Bola no GR - Cenário Ideal, com Passe do GR e Receção do Ala.....	71
Figura 35: Bola no GR - Cenário Ideal, eliminação da 1ª linha pressão adversária ..	71
Figura 36: Bola no AD (Opções pós passe proveniente do GR).....	72
Figura 37: Bola no GR - Saída Indireta, através do DC a bola chega ao Ala	73
Figura 38: Bola no GR - Saída Indireta, através do DC a bola chega ao Ala	73
Figura 39: Bola no DC (Opções pós passe proveniente do GR).....	74
Figura 40: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva.....	75
Figura 41: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Movimentação MC's	76
Figura 42: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.....	76
Figura 43: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.....	77
Figura 44: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.....	77

Figura 45: Bola no AV (Opções pós passe proveniente do GR).....	78
Figura 46: Bola no Ala – DC providencia cobertura e Ala Contrário vem dentro.....	79
Figura 47: Bola no Ala – DC providencia cobertura e Ala Contrário vem dentro.....	81
Figura 48: Bola no DC enquadrado com baliza adversária - Alas formam dupla.....	81
Figura 49: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Comportamento dos MC's.	82
Figura 50: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Comportamento dos MC's.	82
Figura 51: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Opções do DC.	83
Figura 52: Bola no ED (Opções em momento de 2ª Etapa Ofensiva)	83
Figura 53: Bola no MC (Opções em momento de 2ª Etapa Ofensiva).....	84
Figura 54: Bola no GR Adversário Organização Base.....	87
Figura 55: Bola no GR Adversário Atitude de Pressão Alta: Marcação Individual se adversário estiver em 1-4-2-2.	88
Figura 56: Bola no GR Adversário Atitude de Pressionar após condicionar.	88
Figura 57: Bola no DC Adversário Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar adversário.....	89
Figura 58: Bola no DC Adversário Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola num dos DC adversários.	89
Figura 59: Bola no DC Adversário Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola entra num dos corredores laterais.....	90
Figura 60: Bola no DC Adversário Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola entra num dos corredores laterais.....	90
Figura 61: Bola no Ala Adversário Posicionamentos para condicionar adversário a jogar apenas em 2 corredores, reduzindo o seu espaço para jogar em largura de forma rápida.	91
Figura 62: Bola no GR Adversário Equipa adversária prepara-se para passe longo	92

Figura 63: Esquema tático ofensivo – Canto ‘banana’	93
Figura 64: Esquema tático ofensivo – Canto ‘delas’	94
Figura 65: Esquema tático ofensivo – Canto ‘basket’	95
Figura 66: Posicionamento em esquema tático ofensivo – Livre Lateral	96
Figura 67: Movimentações em esquema tático ofensivo – Livre Lateral	96
Figura 68: Posicionamento e comportamento nos livres frontais ofensivos	97
Figura 69: Opção 1 Avançado ataca zona definida	98
Figura 70: Extremo do lado da bola ataca zona definida e o Avançado ataca espaço	98
Figura 71: Posicionamento e comportamento em lançamento perto da baliza adversária	99
Figura 72: Posicionamento e comportamento em lançamento perto da baliza adversária	99
Figura 73: Posicionamento no canto defensivo.....	100
Figura 74: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante canto curto.....	100
Figura 75: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante passe atrasado.....	101
Figura 76: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante passe atrasado.....	101
Figura 77: Posicionamento no livre lateral ofensivo.....	102
Figura 78: Posicionamento no livre frontal defensivo	103
Figura 79: Posicionamento nos lançamentos defensivos	104
Figura 80: Planeamento anual	112
Figura 81: Taxonomia - Exercício de Treino para o jogo de futebol.....	118
Figura 82: Modelo exemplificativo do protocolo de jogo em dia competitivo – página 1	137

Figura 83: Modelo exemplificativo do protocolo de jogo em dia competitivo – página	
2	138

Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito de uma experiência de estágio ao longo de uma época desportiva, referente ao Mestrado em Futebol – da formação à alta competição lecionado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, mais especificamente na Faculdade de Educação Física e Desporto.

A época 2019/2020 foi uma época atípica e nunca experienciada na história do futebol de formação em Portugal e em outras partes do mundo. A época teve início em setembro de 2019 e teria fim previsto para junho de 2020. No entanto, derivado do surgimento do vírus Covid-19 que atingiu o mundo de forma global, o mundo foi forçado a parar várias das suas atividades habituais. Após o intensificar da propagação do vírus e deste ter conduzido a uma pandemia (doença infecciosa que se espalha à escala mundial), o futebol de formação em Portugal, por ordem das entidades de saúde pública, foi forçado a terminar no mês de março. Com isto, os campeonatos ficaram por terminar, os treinos foram cancelados e a evolução dos praticantes de futebol em Portugal foi interrompida, pelo menos da forma mais usual.

O motivo intimamente relacionado com a orientação da escolha do contexto de estágio, direcionado para o futebol de formação, correlaciona-se com a ideia que sem o futebol base não é possível providenciar matéria-prima ao futebol de rendimento superior.

O estágio foi desenvolvido na equipa de Infantis A – sub-13, dentro da modalidade de futebol, no Clube Desportivo Cova da Piedade (CDCP), na época 2019/20. Esta equipa participou em 2 campeonatos. No campeonato de Futebol 9 (habitualmente jogado ao sábado de manhã) e no campeonato de Futebol 11 (habitualmente jogado ao domingo de manhã).

O plantel realizou habitualmente 3 treinos por semana, ao longo de 27 semanas, perfazendo um total de 81 treinos e 31 jogos oficiais.

Sendo abordados vários temas, alguns dos quais: o desenvolvimento individual, o desenvolvimento coletivo e da interligação entre os dois, sustentadas em revisão de literatura. O trabalho encontra-se dividido em 8 partes. Começando com a caracterização da instituição de estágio, onde são abordados os recursos estruturais, materiais e humanos, na primeira parte, seguindo-se do projeto individual de estágio onde são enunciados os objetivos do treinador estagiário e estratégias para prossecução dos mesmos, na segunda parte. Na terceira parte é realizada uma caracterização da equipa, por data de nascimento, por trimestre de nascimento,

por posição preferencial, por pé dominante, por altura e por peso. A quarta parte aborda os modelos, o de jogo, o de treino e o de observação, descrevendo a estrutura base e linhas orientadoras para cada um destes. A parte cinco é constituída por várias informações relativas ao processo de treino e à forma como estão estruturados os microciclos e qual foi o volume de treino, sendo que também são abordados os temas da disciplina e das lesões. Na sexta parte o conteúdo é desenvolvido o tema relativo ao processo competitivo, caracterizando-se os contextos em que a equipa se inseriu (futebol 9 e futebol 11), bem como o calendário competitivo, os resultados dos jogos oficiais e a evolução das classificações (futebol 9 e futebol 11), sendo também apresentada a forma como, habitualmente, decorre um dia competitivo. A sétima parte corresponde ao estudo relativo à Idade Relativa, onde é realizada uma introdução ao tema, é realizada uma revisão bibliográfica, é indicado o objetivo do estudo, são clarificados os métodos, é indicado o conjunto de participantes, a forma como foram recolhidos os dados e posteriormente analisados, são apresentados e discutidos os resultados e são expressadas as conclusões, limitações do estudo, concluindo-se esta parte com a sugestão para estudos futuros. O trabalho foi realizado com base em cientificidade providenciada pelos docentes da unidade curricular e inspirado nas aulas lecionadas. No final do mesmo existe um estudo realizado que visou analisar o Efeito da Idade Relativa no clube, isoladamente em cada escalão e também num panorama mais global (envolvendo todos os escalões do clube alvos do estudo, entre os sub-10 e os sub-17).

CAPÍTULO I

Caracterização da Instituição de Estágio

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

O Clube Desportivo Cova da Piedade, também conhecido entre os sócios e simpatizantes como ‘Desportivo’ ou ‘Piedade’, foi fundado a 28 de janeiro de 1947. É um clube sediado na freguesia da Cova da Piedade, concelho de Almada, distrito de Setúbal. Conquistou a III Divisão por duas ocasiões: uma destas na primeira edição da prova na época realizada em 1947/48 e a outra na época de 2015/16, que conduziu ao maior feito da história do clube, logrando a ascensão à 2ª liga (CD Cova da Piedade, 2019).

1.2 Caracterização Geral do Clube

O clube encontra-se segregado em duas direções. Por um lado, é dirigido por um presidente do clube nos escalões de formação (desde os escalões primários ao escalão de Juvenis A). Por outro lado, existe em paralelo, um presidente da SAD, responsável por dirigir os escalões de juniores e seniores (de sub-23, equipa B e equipa A). Os atuais presidentes são Paulo Veiga (clube) e Kuong Chun Long (SAD).

O clube tem um perfil eclético dado que permite a prática desportiva de diversas modalidades. O futebol é a modalidade de eleição do clube, destacando-se no contexto do clube. As restantes modalidades existentes no clube são: futsal, futebol de praia, natação, ‘goal ball’, triatlo. Apenas possuem escalão de seniores as modalidades de futebol de praia, ‘goal ball’ e triatlo. As restantes: o futebol, o futsal e natação, além de possuírem escalão de seniores também é representado por escalões de formação.

O clube utiliza espaços camarários, os pavilhões pertencem à autarquia, sendo que as piscinas se localizam no Monte da Caparica, o ‘goal ball’ é praticado no pavilhão António Julião, sendo também utilizados pavilhões das escolas para a prática do futsal. A sede do clube situa-se no centro da Cova da Piedade sendo já bastante antigo tem o principal propósito de servir de ponto de convívio para os sócios, estando equipada com um estabelecimento de consumo, nomeadamente um café.

1.3 Recursos Estruturais

A equipa de sub-13 do Clube Desportivo Cova da Piedade tem ao seu dispor 2 instalações para realizar o seu trabalho semanal e para realização de jogos.

- Estádio Municipal José Martins Vieira (Cova da Piedade), onde são realizados todos os treinos (segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira) e os jogos em casa, tradicionalmente ao sábado de manhã referentes à variante de futebol 9. Dentro do estádio tem ao seu dispor 1 balneário para a equipa técnica e 1 balneário para o plantel, 1 posto médico, 1 departamento onde os técnicos se reúnem para planear, organizar, discutir assuntos focalizados no desenvolvimento dos atletas e do clube, 1 ginásio para uso dos atletas a partir do escalão de sub-14, 1 sala de rouparia, 1 sala de materiais, 1 bar para usufruto de todos e 1 auditório.



Figura 1: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº1.



Figura 2: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº1.

O estádio José Martins Vieira tem também um campo relvado natural para a variante de futebol 11 que só está disponível para as equipas sob a responsabilidade da SAD.



Figura 3: Estádio Municipal José Martins Vieira, Campo nº2.

O campo nº2 do Estádio Municipal José Martins Vieira (figura 3) é o local onde ocorrem os treinos da equipa de Infantis A do clube e os jogos oficiais referentes ao campeonato de Futebol 9.

O clube possui um ginásio que serve para treinos de ordem física (figuras 4, 5 e 6).

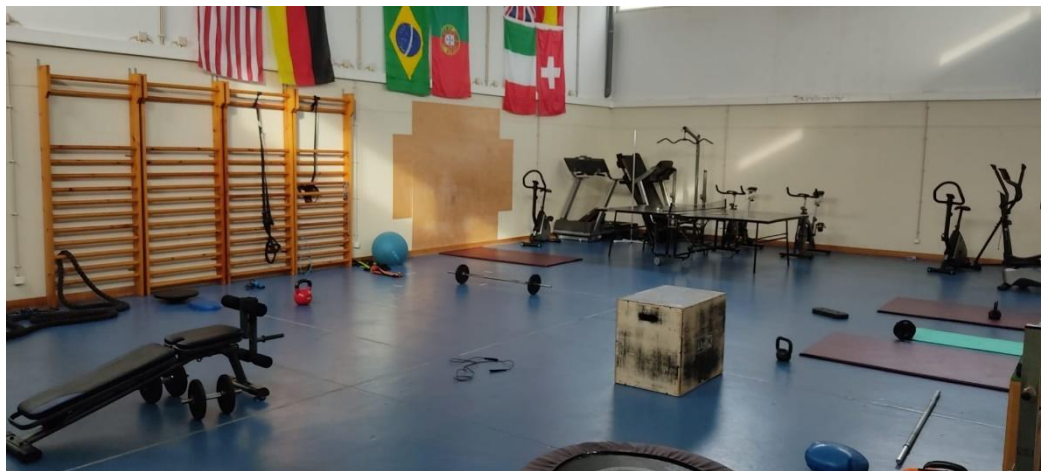


Figura 4: Ginásio.



Figura 5: Ginásio.



Figura 6: Ginásio.

O ginásio existente nas instalações do clube é maioritariamente utilizado a partir do escalão de sub-14 do clube. Aos atletas integrantes do escalão de Infantis A do clube interessa sobretudo conhecer e familiarizar-se com o espaço, uma vez que no ano seguinte começarão a desenvolver as suas capacidades físicas também no ginásio.

O plantel dispõe de um balneário (figuras 7, 8 e 9) devidamente equipado com todas as condições essenciais, desde bancos a chuveiros, wc's e lavatórios, conforme ilustrado nas figuras.



Figura 7: Balneário para o plantel – Bancos.

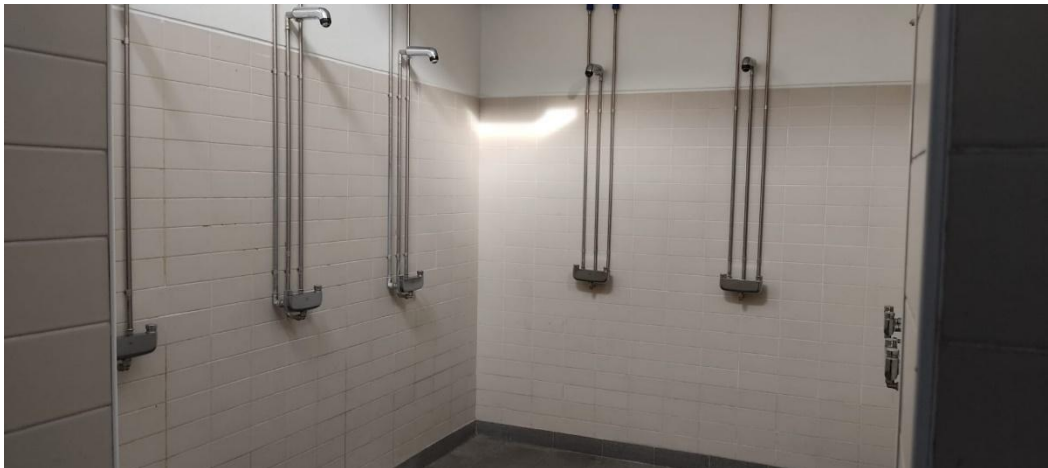


Figura 8: Balneário para o plantel – Chuveiros.



Figura 9: Balneário para o plantel: Casas de banho.

As equipas técnicas possuem um balneário para se equipar, desequipar, tomar banho, à semelhança do que acontece com os plantéis. É um espaço que também se encontra devidamente equipado com as condições essenciais (figuras 10 e 11).

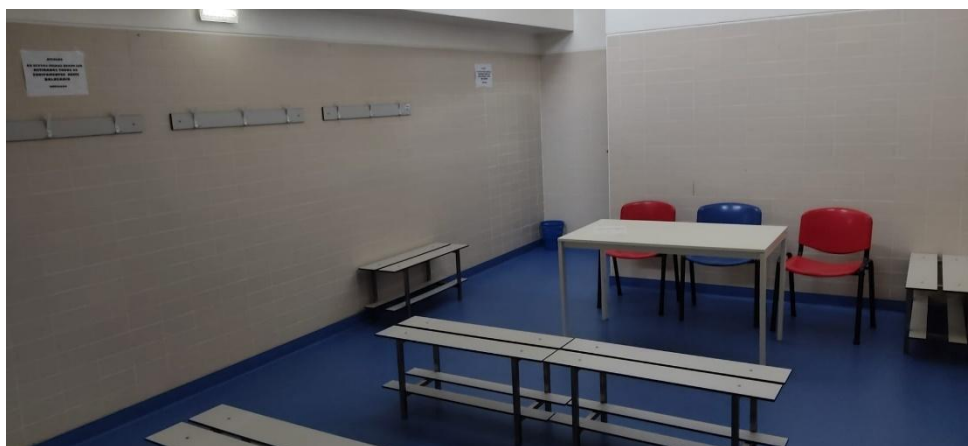


Figura 10: Balneário para as equipas técnicas.



Figura 11: Balneário para as equipas técnicas.

Os gabinetes técnicos (figuras 12, 13, 14 e 15) servem o propósito de providenciar aos secretários técnicos, treinadores, coordenadores, departamentos de psicologia e nutrição mais condições para realizar o seu trabalho diário. Por momentos, serviam a função de sala de reunião para utilização com atletas ou encarregados de educação.



Figura 12: Gabinete técnico nº1.

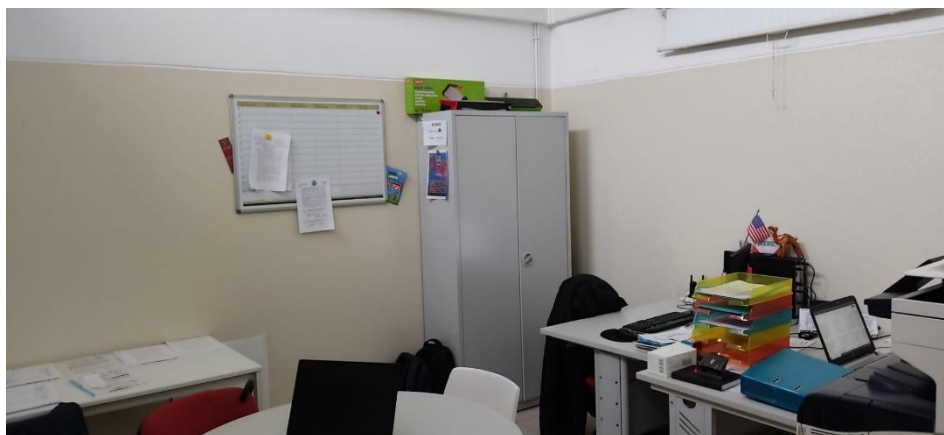


Figura 13: Gabinete técnico nº1.

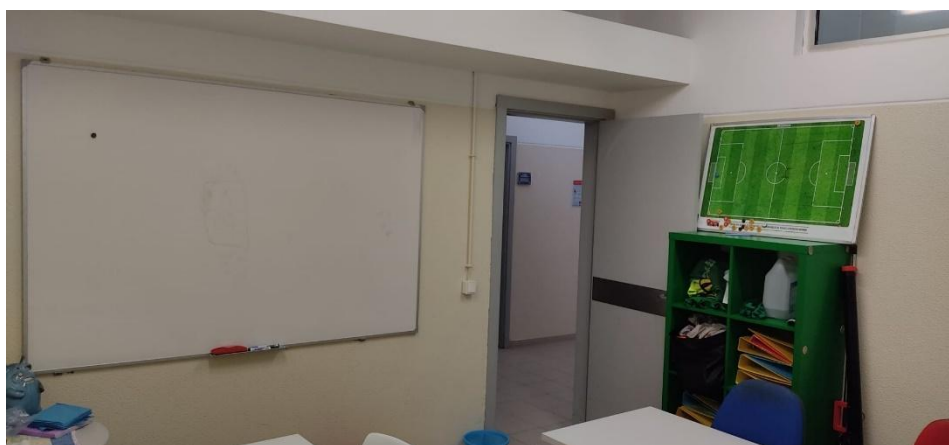


Figura 14: Gabinete técnico nº2.



Figura 15: Gabinete técnico nº2.



Figura 16: Auditório.

O auditório (figura 16) é utilizado para diferentes propósitos. Desde reuniões de staff (coordenadores e treinadores do clube), à apresentação de torneios ou reuniões com os encarregados de educação, sendo também utilizado para servir as necessidades do departamento de nutrição ou psicologia, aquando do seu interesse em reunir-se com os atletas e ou treinadores.



Figura 17: Posto médico.

O posto médico do clube (figura 17) é responsável pelo tratamento e recuperação de lesões. Está equipado com máquina de ultrassom para recuperação, 3 macas, 2 armários com material de recuperação (cremes quentes, anti-inflamatório, ‘betadine’, álcool), zona de anotações e arquivo de lesões e recuperação com secretária e computador, material para

recuperação tais como bandas resistências, ‘bosu’, ‘kettelbell’. Além disto, possui ainda um ecógrafo para realização de eletrocardiogramas.

O clube possui uma sala de material que serve para arrumação do mesmo (figura 18).



Figura 18: Sala do material.

No Campo Rocha Lobo (figura 19), localizado no Monte da Caparica é onde são realizados os jogos em casa da variante de futebol 11, tradicionalmente ao domingo de manhã. Ao dispor da equipa de sub-13 do Clube Desportivo Cova da Piedade existe 1 campo de futebol (com 100m de profundidade e 60m de largura), 1 sala para a equipa técnica (figura 21) e 1 balneário para o plantel (figura 20).



Figura 19: Campo Rocha Lobo – Monte da Caparica.



Figura 20: Balneário para o plantel.



Figura 21: Espaço disponibilizado às Equipas técnicas.

1.4 Recursos Materiais

No início da época, o clube providencia aos técnicos um fato de treino (t-shirt, calções, calças, casaco e meias).

Em relação ao material de treino (figuras 22, 23, 24 e 25), está ao dispor da equipa de Infantis A: dez bolas tamanho nº 4, 6 bolas tamanho nº 5, vários coletes de diferentes cores, vários cones, marcas sinalizadoras, varas, escadas de skipping, mini balizas, bidons de água para hidratação, 2 balizas de futebol 7 e balizas de futebol 11.



Figura 22: Material: Coletes e Águas.



Figura 23: Material – Marcas, Saltos, Escadas Skipping.



Figura 24: Material - Balizas Pequenas.

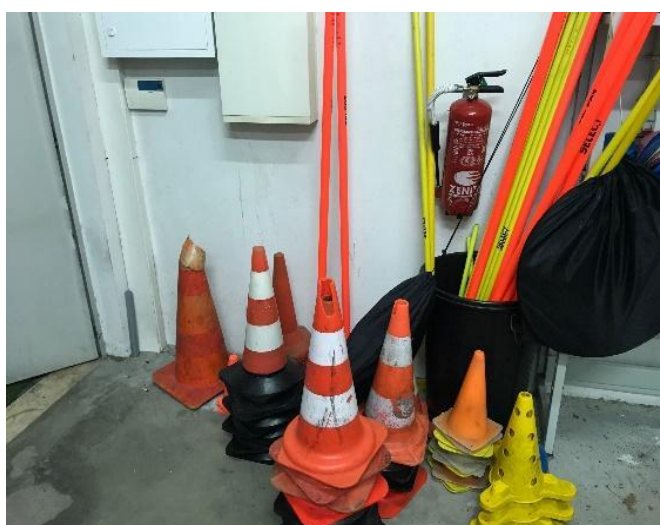


Figura 25: Material: Cones diversos e Varas.

1.5 Recursos Humanos

1.5.1 Organograma

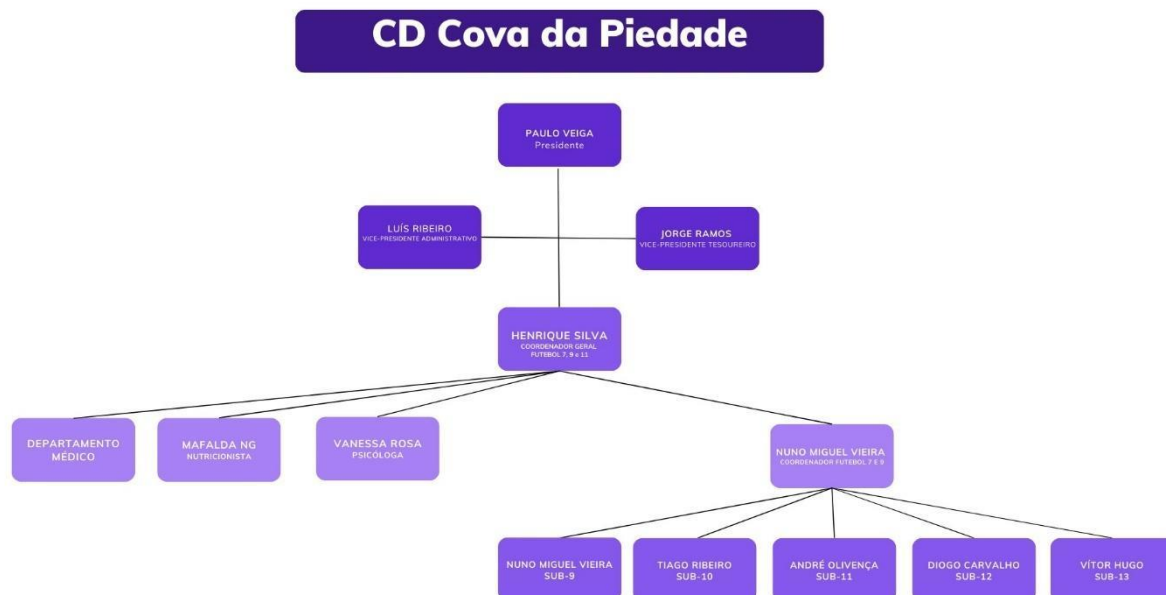


Figura 26: Organograma.

O clube, de uma forma global, tem um organograma (figura 26) bastante complexo, sobretudo por ser um clube eclético, que se dedica a diversas modalidades e que é composto por um elevado número de recursos humanos. Neste capítulo apenas irei focar naquilo que tem impacto direto na minha área de atuação (modalidade de futebol, no escalão de sub-13). No topo da hierarquia temos o presidente do clube (Paulo Veiga) que tem abaixo de si os vice-presidentes (Jorge Ramos e Luís Ribeiro) que o auxiliam nas tarefas de maior responsabilidade, no âmbito da gestão do clube a todos os níveis. Em termos técnicos (da modalidade de futebol), o principal responsável é o coordenador geral do clube (Henrique Alexandre Silva), que é responsável por todos os escalões de formação até aos sub-17. A partir dos sub-18, todos os escalões pertencem à SAD. O clube possui também um coordenador técnico mais vocacionado para os escalões mais novos (dos sub-7 aos sub-13), que auxilia a coordenação geral naquilo que são as suas responsabilidades do dia-a-dia. Existem outros departamentos com impacto direto frequente no escalão dos sub-13. São estes, os departamentos de nutrição, de psicologia e médico, transversais a todos os escalões do clube.

CAPÍTULO II

Projeto Individual de Estágio

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

2.1 Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa de Infantis A (sub-13) do Clube Desportivo Cova da Piedade, com a geração de 2007. A equipa competiu em dois campeonatos: no Campeonato Distrital de Infantis A (Sub-13), na variante de Futebol 9 e na 3ª Divisão do Campeonato Distrital de Iniciados, como equipa de Iniciados “C”, na variante de Futebol 11. Ambos os campeonatos foram tutelados pela AFS.

O clube encontra-se certificado como entidade formadora certificada tendo obtido uma classificação de 4 estrelas, reflexo de uma avaliação qualitativa realizada pela Associação Futebol Setúbal.

O CDCP tem equipas desde os 5 anos, sem competição e com competição oficial, estando organizado de forma a treinar em dois espaços de treino:

Área de Iniciação (Futebol, 5, 7 e 9)

Petizes – Sub-7, nascidos em 2013

Traquinas B – Sub-8, nascidos em 2012

Traquinas A – Sub-9, nascidos em 2011 e com alguns jogadores de 2012.

Benjamins B – Sub-10, nascidos em 2010

Benjamins A – Sub-11, nascidos em 2009

Infantis B – Sub-12, nascidos em 2008

Infantis A – Sub-13, nascidos em 2007

Área de Especialização (Futebol 11)

Iniciados B – Sub-14, nascidos em 2006

Iniciados A – Sub-15, nascidos em 2005

Juvenis B – Sub-16, nascidos em 2004

Juvenis A – Sub-17, nascidos em 2003

No futebol profissional existem três equipas: a equipa de Sub-23, a equipa B e a equipa A. Ambas as equipas de sub-23 e 'B' podem ser tidas em conta como um misto entre futebol formação e profissional, tendo em conta que se pretende que sejam um “trampolim” que permita a chegada à equipa A.

2.2 Função e Tarefas do Treinador Estagiário

Como treinador estagiário no CD Cova da Piedade, assumindo o papel de treinador principal do escalão de Infantis A, é-me exigido que desempenhe sempre as tarefas da minha responsabilidade com o máximo compromisso, responsabilidade e rigor. Ao estagiário pede-se que esteja integrado dentro da estrutura no que às relações interpessoais diz respeito, relacionando-se com todas as pessoas dos diversos departamentos. Deve dar o exemplo na forma de estar dentro e fora de campo, demonstrando capacidade para planear, conduzir e gerir as unidades de treino, bem como dos seus exercícios. Ser líder, desde a dimensão motivacional à dimensão da gestão do grupo e das relações sociais que influenciam a equipa pela qual é responsável. Saber gerir as expetativas dos jogadores caso seja necessário. Conhecer todas as equipas do clube, desde os traquinas até aos seniores, bem como os respetivos treinadores. Conhecer a realidade contextual do distrito de Setúbal e de Lisboa, no sentido de poder contribuir para o desenvolvimento do departamento de prospecção assim como para a deteção e captação de talento. Naturalmente que, quanto mais tempo passar no clube e/ou a desempenhar funções em prol do mesmo, maior será a minha aprendizagem e desenvolvimento.

As tarefas inerentes à função do treinador estagiário são:

- Planeamento das Unidades de Treino;
- Operacionalização da Unidade de Treino;
- Lista de Presenças Treino;
- Ficha de Jogo – supervisão e análise da ficha de jogo que contém registadas as substituições, assistências e golos;
- Ficha de Avaliação do Atleta;
- Momentos do Jogador – interação com cada atleta em formato de conversa na qual se dê abertura para exposição de qualquer assunto por parte do mesmo, esclarecimento de

dúvidas, partilha de experiências e/ou com o intuito de reforçar negativamente ou positivamente algum acontecimento ou comportamento;

- Balanço Final;

2.3 Objetivos Gerais e Específicos

O objetivo primordial do treino desportivo passa por uma potencialização das capacidades dos agentes desportivos, tais como os atletas e treinadores. O CDCP enquadra-se nesta visão, conciliando-se assim aos pressupostos da realização do estágio pela UL.

2.3.1 Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

Os objetivos gerais e específicos de formação do estagiário são:

- 1) Potenciação da relação com todos os agentes desportivos envolvidos no processo de formação do clube;
 - a) Compreender a organização da estrutura dos recursos humanos do clube;
 - b) Potenciação da relação com os jogadores, com a equipa técnica, com os departamentos de toda a estrutura, com os pais dos jogadores e aumento da minha network profissional.
- 2) Entender como os departamentos complementares atuam e intervêm;
 - a) Refere-se aos seguintes departamentos: de treino de Guarda-Redes, Médico, Nutrição, Psicologia, através de conversas informais e/ou reuniões formais.
 - b) Analisar e realizar um balanço onde seja possível entender se, de um modo global, o contexto do clube está formatado para o sucesso ou para o insucesso, com base no entendimento obtido dos objetivos antecedentes a este;
- 3) Aprimorar o conhecimento de jogo;
 - a) Melhorar a leitura de jogo – capacidade de filtrar, de toda a informação, aquela que mais relevância terá no desenrolar do mesmo, por exemplo: quer tendo por base a frequência com que determinada situação ocorre, quer pelo grau de relevância que a mesma possa ter no sucesso/insucesso da equipa.

- b) Aprimorar a leitura das individualidades no jogo – entenda-se como a capacidade de captar quais as individualidades (da própria equipa / da equipa adversária) mais dotadas e menos dotadas no terreno de jogo, de modo que, na etapa seguinte, de um ponto de vista estratégico, seja mais capaz manejar a própria equipa em função disso.
- 4) Desenvolver competências ao nível da metodologia;
 - a) Desenvolver as competências de planeamento, de condução do processo de treino, bem como de organização e gestão.
 - b) Adquirir, compreender e aplicar conhecimentos interdisciplinares e transversais ao processo de treino, de acordo com a metodologia do clube
 - c) Desenvolver autonomia, capacidade de reflexão e espírito crítico ao nível do planeamento, da gestão, da organização e condução do processo de treino.
 - d) Potenciação da evolução, de forma individual e coletiva, dos atletas
- 5) Desenvolver a capacidade de avaliar o rendimento e potencial de um jogador;
 - a) Desenvolvimento da capacidade de avaliação de competência atuais e futuras do jogador, através do estabelecimento de uma relação entre potencial e rendimento. Ou seja, quais os jogadores que possuem rendimento atual e não potencial futuro? E, vice-versa?
- 6) Evoluir ao nível da liderança;
 - a) Reflexão da instrução nos treinos e jogos.
 - b) Desenvolver a sensibilidade para entender que jogadores, no terreno de jogo ou no banco, se encontram motivados/desmotivados e, com base nesse entendimento, ser capaz de aumentar/adequar os índices motivacionais.

2.4 Estratégias Implementadas para a Formação Enquanto Treinador

As estratégias implementadas estão diretamente relacionadas com os objetivos delineados, dado que qualquer objetivo específico deve estar suportado por um processo lógico que o suporte, permitindo que o mesmo seja alcançado. Considerando isto, estas foram as estratégias implementadas:

2.4.1 Momento de reflexão:

- com treinadores que já tenham sido responsáveis por este escalão no clube, de forma que me possa precaver sobre problemas que surgem, bem como as respetivas formas de resolução.

- sobre os jogadores que passaram por este escalão em épocas transatas e que atualmente já não estão no clube, quer por terem subido de patamar competitivo, quer por terem sido dispensados. Isto torna-se relevante no sentido em que é muito importante perceber quais os jogadores de maior potencial.

- com a equipa técnica sobre o planeamento numa dimensão macro, relativamente ao calendário de jogos (contemplando adversários e respetivos níveis, ajustando os mesmos tendo em consideração o nível de jogo e de confiança da equipa ao longo da época).

- com a equipa técnica sobre os treinos (além do estipular do que se pretende ensinar, que ordem seguir e que ferramentas utilizar, ir verificando o que está a ser logrado e o que requer uma abordagem diferente).

- com a equipa técnica e coordenação acerca das repercussões das atividades realizadas num contexto que não o treino ou o jogo.

Falar com a coordenação sobre o modo como o futebol está organizado no clube, desde as etapas de formação às etapas do futebol sénior, com o propósito de entender o nível de transversalidade de cada unidade da estrutura do CDCP.

2.4.2 Manutenção de diálogos:

- com o departamento de psicologia sobre possíveis indicadores ou eventuais comportamentos desviantes por parte dos atletas que poderão vir a influenciar negativamente o seu rendimento desportivo;

- com o departamento médico sobre os tipos de lesões mais frequentes e quais as melhores formas de as evitar;
- com o departamento de prospecção sobre os jogadores que poderão ou não vir a integrar os quadros do clube;
- com a coordenação sobre as linhas orientadoras para o treino e para o jogo, de forma que esses momentos sejam conduzidos em função dos objetivos estabelecidos.

Assistência ao vivo nos jogos dos diferentes escalões do clube, de forma a melhor conhecer o modelo de jogo do clube nos diferentes formatos, futebol 5, 7, 9, 11, assim como conhecer todos os jogadores; para que possa manter diálogos com os treinadores e coordenadores de forma mais informada e sustentada;

Consulta e leitura de bibliografia sobre os temas supramencionados, para que possa inspirar momentos de reflexão de maior qualidade;

A evolução e prossecução dos objetivos, maioritariamente, só ocorre quando alicerçados a boas estratégias. Por outro lado, alguns objetivos, apenas pela execução das tarefas diárias, poderão ser atingidos. Ao intervir em treino, melhorei o meu à-vontade e naturalidade de intervenção, quer faça reflexões quer não. Todavia, estarei mais propenso a atingi-los através destas mesmas reflexões.

CAPÍTULO III

Caraterização da Equipa

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica de Infantis A é composta por 4 elementos: Treinador Principal, Treinador-Adjunto, Treinador de Guarda-Redes e Delegado.

A equipa técnica é composta por um treinador principal (Vítor Hugo). Um treinador-adjunto (Micael Garcia), com licenciatura e mestrado em gestão, possui o nível I de título de treinador de desporto e UEFA C pela Associação de Futebol de Setúbal, regulado pela Federação Portuguesa de Futebol. Acumula experiência de dois anos enquanto treinador principal no seu anterior clube, Charneca da Caparica Futebol Clube, tendo treinado escalões referentes à geração de 2007 nessas anteriores épocas. Um treinador de Guarda-redes (Gonçalo Teixeira) estudante na área do desporto, frequentando atualmente o Instituto Jean Piaget em Almada. Um delegado (João Gonçalves) atualmente estudante do curso técnico de desporto lecionado na Escola Secundária Anselmo Andrade, em Almada, realizando o seu estágio curricular no contexto CDCP.

Assim sendo, o treinador estagiário foi responsável por planificar, elaborar e operacionalizar todas as unidades de treino, tendo o apoio dos restantes elementos de staff.

A paixão pelo futebol, pelo treino e pelos atletas jovens são a maior vantagem oriunda da composição desta equipa técnica. Além destas, o facto dos seus elementos serem todos relativamente jovens contribui para que todos se sintam com um enorme desejo de se desenvolver enquanto treinadores, formadores e pessoas. Essa mesma juventude pode-se demonstrar uma desvantagem por poder estar associada a uma menor quantidade de anos de experiências. E, embora quantidade não reflita necessariamente qualidade, o acumular de anos de experiência tende a trazer mais serenidade, certeza e capacidade de adaptabilidade às mais diversas situações que podem ocorrer numa qualquer situação de treino ou jogo.

O facto da experiência da maioria dos elementos não ser muito vasta alberga vantagens como uma maior facilidade de moldar comportamentos por ainda não terem adquirido muitos vícios (que poderiam ser fruto de uma maior experiência), contudo também traz possíveis desvantagens como uma menor contribuição ao nível dos processos de treino, jogo ou pedagogia face às mesmas pessoas com uma hipotética maior experiência.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel é constituído por 19 jogadores, todos nascidos em 2007.

Tabela 1: Caracterização do plantel: Data de nascimento, Pé dominante, Posição Preferencial, Altura, Peso e IMC

Atleta (substituído por número por motivos de confidencialidade)	Data de Nascimento	Pé Dominante	Posição Preferencial	Altura (Cm)	Peso (Kg)	IMC
1	09/08/2007	Direito	MC	148.5	46.6	21,1
2	31/03/2007	Esquerdo	AE	154.9	45	18,8
3	21/05/2007	Direito	MC	149	35.1	15,8
4	04/08/2007	Esquerdo	AE	152.5	39.5	17
5	15/01/2007	Direito	MC	152	40	17,3
6	13/09/2007	Direito	AV	159.2	58.5	23,1
7	14/03/2007	Direito	EE	146.3	36.3	17
8	26/04/2007	Direito	AV	158.8	42.9	17
9	25/03/2007	Direito	AV	167.5	53.2	19
10	18/01/2007	Direito	AD	143	40.9	20
11	18/05/2007	Direito	DC	160.5	52.9	20,5
12	28/04/2007	Direito	MC	160	45.5	17,8
13	12/09/2007	Direito	GR	155.5	55.3	22,9
14	18/02/2007	Direito	AD	161.8	47.1	18
15	29/04/2007	Direito	DC	149.5	53.3	23,5
16	29/01/2007	Direito	ED	158	47	18,8
17	31/03/2007	Direito	GR	165.6	63	23
18	14/04/2007	Direito	MC	158.5	41.6	16,6
19	23/03/2007	Direito	MC	154.5	46.1	19,3

Nota: Avaliações efetuadas dia 9/12/2019.

3.2.1 Caracterização da equipa por mês de nascimento

No gráfico infra ilustrado estão representados o número de jogadores distribuídos pelo seu mês de nascimento: janeiro (Jan), fevereiro (Fev), março (Mar), abril (Abr), maio (Mai), junho (Jun), julho (Jul), agosto (Ago), setembro (Set), outubro (Out), novembro (Nov), dezembro (Dez).

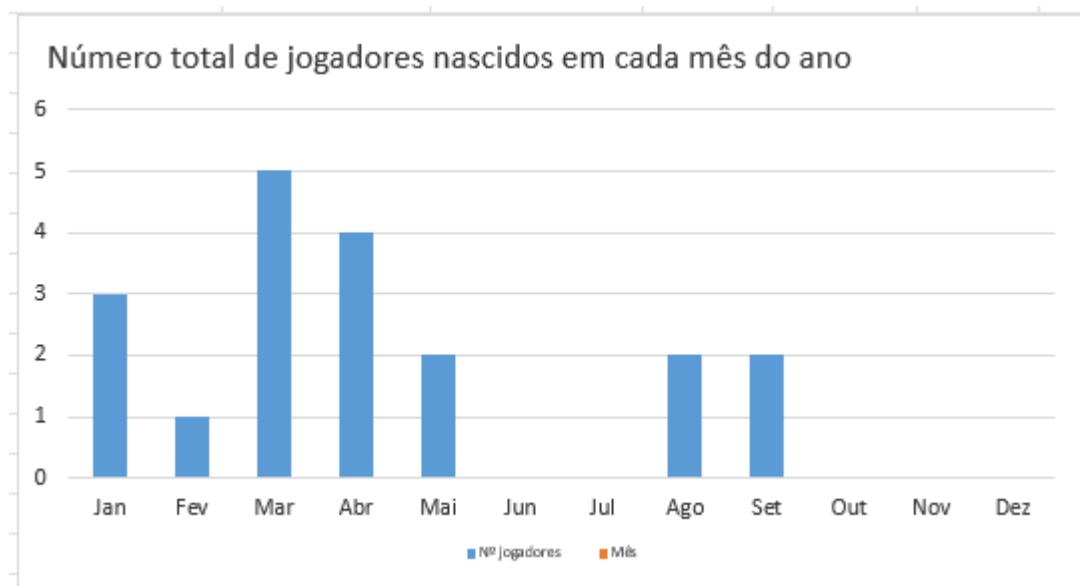


Gráfico 1: Número total de jogadores nascidos em cada mês no plantel.

O plantel é composto por 19 jogadores. No gráfico 1 estão representados os dados gerais dos jogadores. A posição preferencial foi definida tendo por base o tempo de jogo em competição, isto é, foram consideradas as posições em que cada um dos atletas teve mais minutos de jogo, sendo também esta a referência em que se basearam as representações gráficas seguintes. Nos gráficos 1 e 2 estão representadas as ponderações relacionadas com a data de nascimento dos jogadores, sendo que no primeiro é realizada uma distribuição pelo mês de nascimento, verificando-se uma maior presença de atletas nos meses de janeiro (3), março (5) e abril (4) relativamente aos restantes meses. Por outro lado, nenhum jogador constituinte da equipa nasceu nos últimos três meses (outubro, novembro e dezembro).

3.2.2 Caracterização da equipa por trimestre de nascimento

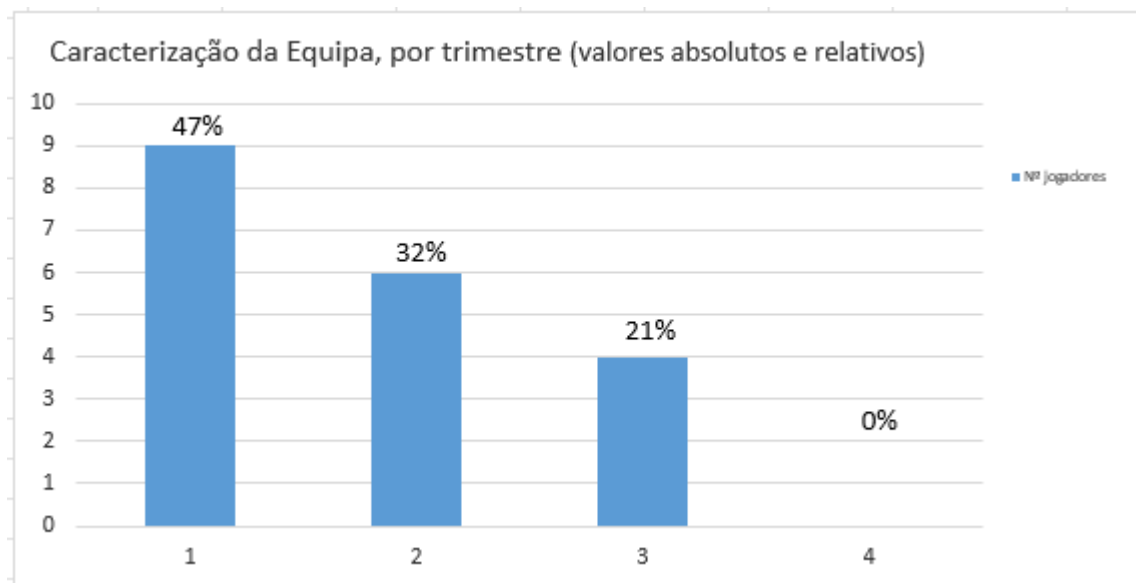


Gráfico 2: Número e percentagem de jogadores distribuídos por trimestre de nascimento.

No gráfico 2, onde o trimestre de nascimento é a componente representada, uma vez mais, bem visível a preponderância de atletas nascidos nos primeiros trimestres do ano, com 9 jogadores nascidos no primeiro trimestre (47%) e com 6 jogadores nascidos no segundo trimestre (32%) perfazendo um total de 15 (79%) de atletas nascidos nos dois primeiros trimestres do ano.

3.2.3 Caracterização da Equipa por Posição preferencial

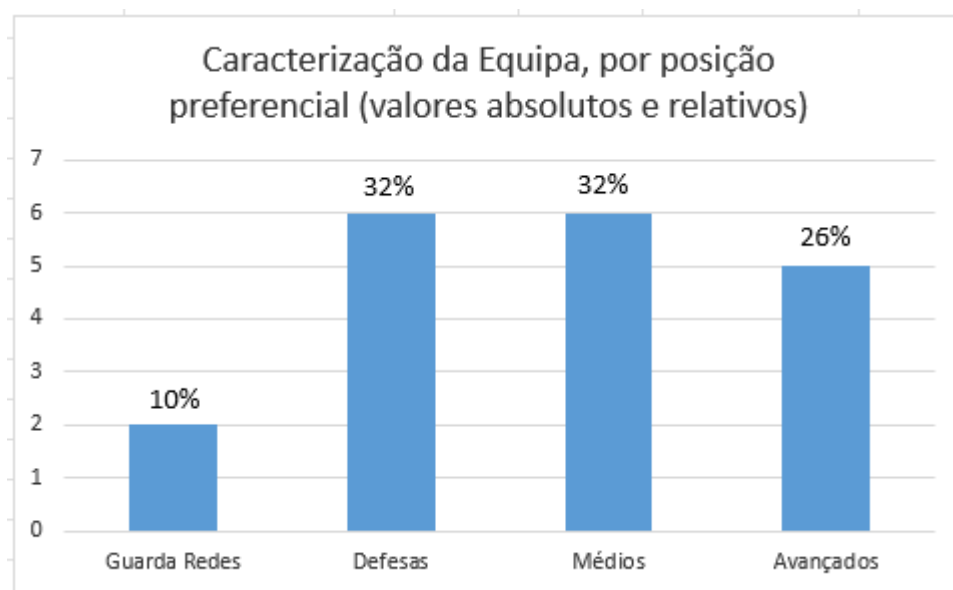


Gráfico 3: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial onde acumularam mais minutos de competição.

No gráfico 3 conclui-se que a equipa é constituída por um maior número de médios e defesas, seguindo-se de avançados e, por fim, de guarda-redes. Este dado deve-se bastante ao facto dos jogadores que ocupam mais frequentemente a posição de médios e de defesa serem bastante polivalentes, acabando por ter primazia nos sistemas que jogamos, ora com 3 defesas e 2 médios, ora com 4 defesas e 3 médios.

3.2.3 Caracterização da Equipa por pé dominante

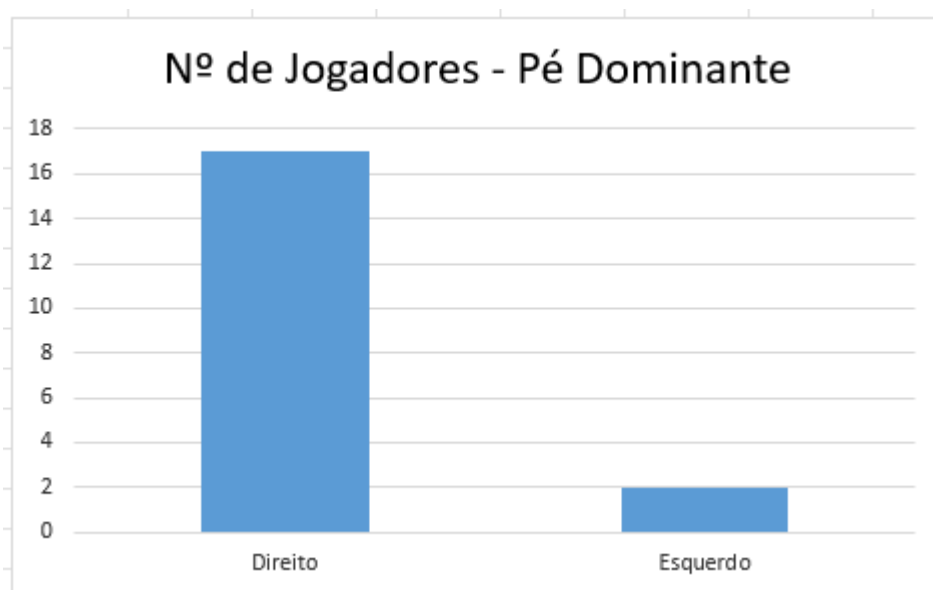


Gráfico 4: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante.

O gráfico 4 reflete o facto de, no plantel, predominarem jogadores cujo pé preferencial é o direito (17 atletas, representando 89%) relativamente aqueles cujo pé preferencial é o esquerdo (2 atletas, representando 11%).

3.2.4 Caracterização da equipa por altura

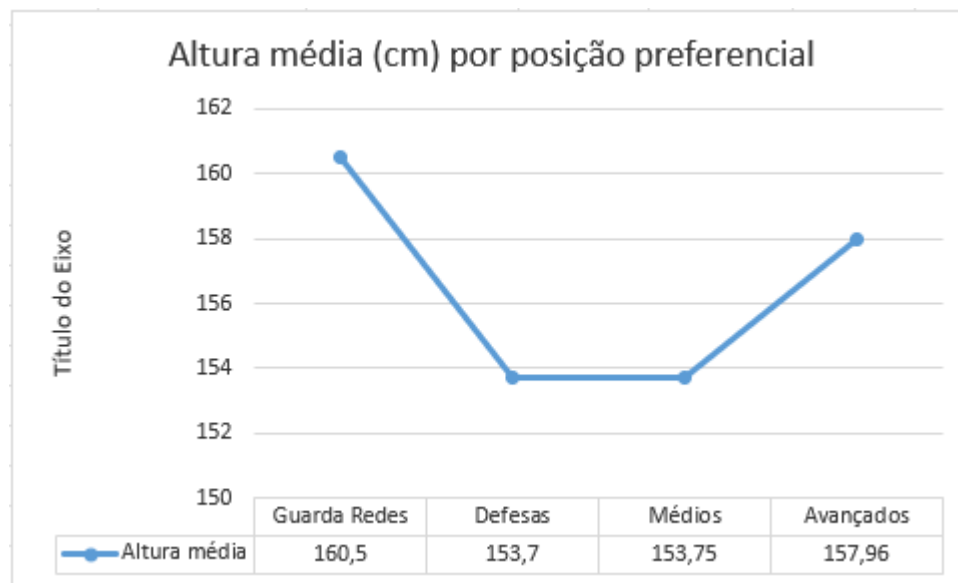


Gráfico 5: Altura média por posição preferencial.

O gráfico 5 é representativo da altura, estabelecendo uma relação com a posição em campo. Neste parâmetro foi tido em conta o valor médio obtido entre os atletas referentes a cada posição. O valor médio cujo valor se revelou mais elevado foi para a posição de guarda-redes (160,5 cm), seguido da posição de avançado (157,96 cm), tendo os médios obtido um dos valores mais baixos (153,75 cm), somente batido pelos defesas que obtiveram o valor mais baixo (153,7 cm) muito por contribuição dos defesas mais laterais que, neste plantel, são de menor estatura que os restantes colegas.

3.2.5 Caracterização da equipa por peso

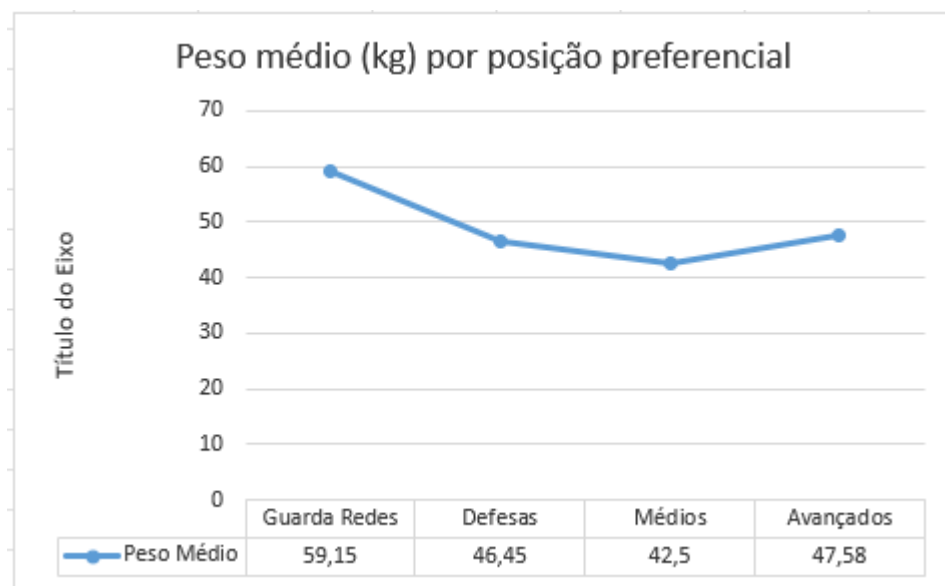


Gráfico 6: Peso médio (kg) por posição preferencial.

No gráfico 6 encontra-se refletida a caracterização da equipa tendo por base o peso médio estabelecendo uma relação com a posição ocupada no campo. O valor mais elevado diz respeito à posição de guarda-redes (59,15 kg), seguindo-se dos avançados (47,58 kg). Os valores mais baixos dizem respeito às posições de defesa (46,45 kg), seguindo-se os médios (42,5 kg).

3.3 Avaliação técnica individual inicial, intermédia e final

A avaliação técnica é essencial ao monitorizar da evolução de cada um dos jogadores envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. É fundamental, para entender os progressos/regressos que cada jogador teve, se preencham fichas de avaliação em momentos da época espaçados no tempo. Isto é, não adianta preencher uma ficha de avaliação num dia, e avaliar novamente passado uma semana, dado que os progressos não são significativos nesse espaço temporal. Um dos benefícios deste tipo de abordagem poderá ser o retificar de algum erro de análise na primeira avaliação, mas dificilmente seria revelador de um real progresso/retrocesso das capacidades do jogador. Outro dos motivos pelos quais se revela determinante avaliar em momentos da época espaçados no tempo, é para que seja possível avaliar não somente um momento único, mas sim um conjunto de momentos, sendo assim possível que haja uma maior amostra para uma avaliação mais correta e consistente. Ao longo da época estabeleceram-se então 3 grandes momentos para preenchimento de fichas de

avaliação. Um momento no início da época, no decorrer do mês de setembro, seguido de um momento intermédio, no decorrer do mês de janeiro e, concretizar-se-iam os 3 momentos em junho.

O preenchimento desta ficha de avaliação técnica individual é responsabilidade da equipa técnica, sendo a ficha idêntica para todos os jogadores, à exceção dos guarda-redes, sobretudo porque as ações técnico-táticas que se requerem na posição de GR são bastante diferentes das requeridas para as restantes posições. São contempladas na avaliação todas as ações que um jogador pode efetuar no decorrer de um jogo. Estão contidos na ficha de avaliação diversos parâmetros de avaliação. Esta contém as ações técnico-táticas (ofensivas e defensivas), contemplando também componentes físicas, psicológicas e sociais. Por consideração ao sigilo e cuidado sempre importante na gestão destas informações enuncio somente um exemplo de algumas das componentes avaliadas.

- Passe curta distância, trajetória rasteira, com pé dominante
- Passe curta distância, trajetória rasteira, com pé não dominante
- Passe longa distância, trajetória aérea, com pé dominante
- Receção derivada de passe longa distância, trajetória aérea
- Receção derivada de passe curta distância, trajetória rasteira com pé dominante
- Remate cruzado, trajetória rasteira com pé dominante
- Remate cruzado, trajetória rasteira com pé não dominante
- Remate em zona frontal, fora da área, com pé dominante
- Remate em zona frontal, fora da área, com pé não dominante
- Cabeceamento em zona frontal

3.4 Objetivos delineados para cada elemento da equipa

No Clube Desportivo Cova da Piedade o lema em que assenta a filosofia para a formação é “Crescer a Vencer”. Com este lema o clube não exige aos treinadores que vençam campeonatos, mas que inculquem um espírito e uma mentalidade vencedora aos atletas. O principal foco da estrutura é o desenvolvimento sustentado dos atletas, colocando-os sobre

situações que os desafiam e que, portanto, contribuam para o seu desenvolvimento enquanto atletas e seres humanos.

- 1) Em todos os jogos é filosofia que os atletas entrem com o objetivo de ganhar e esse sentimento deve ser catalisado pelos treinadores, mas principalmente, que entrem com a ambição e foco para darem o seu melhor em todos os momentos.
- 2) O grande objetivo da época visa a evolução de cada atleta, primando pelo desenvolver das suas capacidades nas diversas dimensões de um jogador de futebol, a técnica, a tática, a física, a psicológica e a social. A filosofia do clube dita que, num cenário hipotético, a equipa técnica tenha de tomar uma decisão que se depare com o dilema entre levar a uma melhoria significativa de um jogador, ou ganhar uma competição, a escolha deverá recair sobre a primeira. Os valores do clube devem estar presentes no dia-a-dia vivenciado pelos atletas no clube, deve ser fomentado de forma integrada em tudo o que é realizado em todos os momentos.
- 3) A integridade, ambição, responsabilidade, união, solidariedade, amizade, competitividade, respeito e resiliência são alguns dos valores preconizados e vivenciados diariamente no CDCP.
- 4) É fundamental para o clube que os jogadores se divirtam e que sintam paixão pelo jogo de futebol. É importante que o real significado de jogo esteja presente uma vez que, infelizmente, cada vez mais com o avançar da idade se percebe uma diminuição da vontade para a prática desportiva. Em primeiro lugar, e antes de serem jogadores, são crianças que devem desfrutar da modalidade do futebol e das vantagens psicossociais de ser um desporto coletivo.

Como resultado disto pretende-se uma identidade CDCP nas vertentes humana e desportiva, estimulada em cada equipa, de forma que se verifique uma transversalidade a todos os escalões do clube, época após época.

Capítulo IV

Modelos

4. Modelos

4.1 Modelo de Jogo

4.1.1. Introdução

“O mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que deem organização à equipa” (Mourinho in Oliveira, 2006: 93-94).

Modelo de jogo consiste num conjunto de princípios que definem a organização da equipa, concedendo-lhe uma identidade própria. Isto é atingido inicialmente através do posicionamento dos jogadores no terreno de jogo, mas sobretudo das relações entre eles, tanto com a bola como com os adversários, nos quatro principais momentos do jogo (organização defensiva, transição defesa/ataque, organização ofensiva, transição ataque/defesa e nos esquemas táticos) referentes aos lances de bola parada (Mourinho in Oliveira, 2006).

Por vezes, o modelo de jogo ainda é confundido com o sistema tático que uma equipa assume, todavia, os sistemas estão ligados a estruturas, sendo apenas um dos elementos constituintes do modelo de jogo, que devem promover e facilitar os princípios de jogo estabelecidos. Com isto, independentemente da estrutura (sistema tático) utilizado, uma equipa pode optar por diversos comportamentos (princípios) para determinados momentos e situações de jogo. Isto é, pode optar por jogar na expectativa e em contra-ataque ou, por outro lado, procurar ter o domínio do jogo com bola, procurando estabelecer comportamentos que lhe possam garantir mais tempo com a posse de bola e atacar de forma organizada e continuada. Pode ainda ter os sectores mais próximos uns dos outros e avançar no terreno de jogo através de ligações (passes) mais curtas ou alongar-se no campo e utilizar um tipo de futebol mais direto. No fundo pode optar por diversos comportamentos, para cada situação específica do jogo, ainda que utilizando o mesmo sistema tático. Desta forma, o sistema tático é apenas uma representação do ponto de partida da equipa, sendo essencial analisar os comportamentos e princípios pelos quais uma equipa se rege para cada momento do jogo de forma a poder entender outros elementos constituintes do seu modelo de jogo (Mourinho in Oliveira, 2006).

Na visão de Oliveira (2003), um aspeto fundamental no construir do modelo de jogo e na consequente organização da equipa é a ideia de jogo do treinador. Segundo o autor, o treinador deve saber com clareza a forma como pretende que a equipa jogue e que, os princípios que deseja dos seus jogadores nos vários momentos, tanto no plano individual como no plano

coletivo. Mas o modelo de jogo não se resume a um conjunto de ideias e comportamentos que o treinador procura transmitir aos seus intérpretes (jogadores), pois também deve estar relacionado com os jogadores de que dispõe e com a cultura do clube que representa (Oliveira in Silva, 2008). Concordando com isso, Guilherme Oliveira (2003) indica um aspeto a ter em consideração pela sua relevância, aquando da construção de um modelo de jogo, é que o treinador deve estar ciente do conhecimento e o nível de entendimento dos seus jogadores, assim como, das suas capacidades e características próprias de cada um deles. Deste modo, o treinador estará mais preparado para conseguir moldar o modelo de jogo de forma a potenciar os pontos fortes dos seus jogadores, simultaneamente minimizando ou eliminando os pontos mais frágeis.

Na mesma linha de raciocínio, foi referido por Castelo (1996) que o modelo de jogo é fundamentado por três aspetos essenciais:

- A conceção do jogo por parte do treinador, ou seja, a sua visão e ideologia;
- A análise das características específicas dos jogadores da equipa;
- As tendências evolutivas (quer do presente quer do futuro) do jogo de futebol;

4.2 Modelo de Jogo dos Infantis A do CD Cova da Piedade

O modelo de jogo adotado pela equipa de Infantis A na época 2019/20 assenta em componentes transversais a todas as equipas do clube, desde o escalão de Traquinas a Juvenis A. O clube preconiza a atribuição de liberdade na tomada de decisão aos jogadores, cabendo aos treinadores a missão de orientar o jogo através do treinar e não de comandar.

A visão do clube para a formação dos atletas conduz a que, dentro da forma de jogar os jogadores sejam capazes de resolver as situações problema que ocorrem no decorrer de um jogo de futebol, sempre com uma elevada dose de aleatoriedade. Por isto mesmo, importa dotar os jovens atletas de ferramentas para que estejam habilitados a jogar de diferentes maneiras, permitindo assim uma variação entre jogo curto e longo, tanto em largura como em profundidade, sempre com o intuito de ser objetivos na criação de oportunidades de finalização e uma agressividade e organização defensiva que permita, em primeira instância, o assegurar da proteção da baliza, em segunda instância, o aproximar/cortar das linhas de passe perçecionadas como mais perigosas, e numa terceira instância, que permita a recuperação da bola. Nos casos em que a equipa esteja a atacar de forma equilibrada, preparada para em caso

de perda de bola, a baliza já estar protegida e as linhas de passe mais perigosas cortadas, a reação à perda de bola deve ter imediatamente a intenção de pressionar o portador da bola adversário, no sentido de a recuperar. Toda a organização da equipa se baseia nos princípios de jogo, tanto gerais como específicos, que marcaram também todo o trabalho formativo.

Não existindo um modelo fechado para os escalões do clube, aos treinadores do clube, dentro das diretrizes base é permitida liberdade para poder determinar e influenciar a forma da equipa jogar. A decorrência deste acontecimento deriva da capacidade de captação de talento ser volátil e limitada, pelo contexto desportivo e social. Ao clube não é possível ir buscar qualquer jogador que pretenda, ao contrário do que acontece com os clubes de maior dimensão no panorama do futebol de formação nacional, que por toda a envolvência desportiva e capacidade do ponto de vista estrutural e dimensão das suas infraestruturas, é possível captar talento.

Posto isto, o nível das equipas e o perfil de cada jogador das equipas acabam por estar suscetíveis a uma enorme volatilidade retira o sentido a modelos de jogo fechados. Por outro lado, o clube pretende formar atletas com elevada capacidade de adaptabilidade, para que possam ser bem-sucedidos no futuro em diversos contextos, contextos esses que serão sempre bastante determinados pelo estilo de liderança dos treinados e pelo estilo de jogo e métodos de treino preconizados.

4.2.1. Princípios Gerais

4.2.1.1. Características Gerais da Equipa

A todos os jogadores da equipa exige-se que tenham as seguintes características:

- Capacidade cognitiva;
- Capacidade de gestão de momentos;
- Máxima concentração e foco em todos os momentos;
- Vontade de ter a bola, luta constante pela posse de bola;
- Variabilidade de ações;
- Valorização da posse de bola, capacidade de a manter até identificar situações vantajosas;

- Intenção e acerto na tomada de decisão;
- Capacidade, nos diversos níveis, para jogar a um ritmo elevado;
- Boa articulação entre corredores e setores;
- Capacidade para provocar erros adversários;
- Inteligência ao nível da perceção das intenções adversárias;
- Capacidade de corresponder a critérios para pressionar adversário;
- Espírito de equipa e de resiliência no ultrapassar de adversidades;
- Capacidade de gestão emocional em todos os momentos, através dos pensamentos;

No contexto em que a equipa se encontra inserida, prevê-se que sejam os momentos ofensivos a ser predominantemente vivenciados, sendo então fundamental uma elevada capacidade de manutenção da posse de bola, com variabilidade de ações, com o intuito de causar desequilíbrios na estrutura adversária possibilitando o eliminar adversários até se chegar a zonas de finalização, para criar oportunidades de golo. No capítulo defensivo a equipa deve-se comportar de forma agressiva e reativa nos momentos imediatamente seguintes à perda de bola, contudo, uma vez que a equipa adversária esteja em organização ofensiva, o comportamento adotado deve ser mais contido a fim de fechar os espaços para a baliza, até que se tenha condicionado o adversário a fazer o que se pretende e se esteja numa situação eminente de recuperação da posse de bola, onde a agressividade e reatividade terão de ser elevadas. A racionalização do espaço de jogo é fundamental em ambos os momentos, defensivamente no fechar de espaços e ofensivamente no abrir de espaços, tanto em profundidade como em largura.

4.2.2. Princípios Específicos

4.2.2.1. Características Específicas da Equipa

4.2.2.1.1. Processo Ofensivo

No processo ofensivo são contemplados todos os jogadores, devendo estar preparados para se comportar como um coletivo, por via das suas ações individuais que devem estar sempre aliadas a uma intenção e não fruto do acaso. Pretende-se que os jogadores pensem o que estão a fazer, tanto o portador da bola como os colegas que lhe oferecem soluções com o intuito de

dar condições de sucesso ao desenrolar de jogadas com o intuito de aproximação à baliza adversária e, conseqüentemente, criação de oportunidades de finalização. Dentro do processo ofensivo temos o momento de organização ofensiva e o de transição defesa-ataque, também habitualmente denominada como transição ofensiva. Enquanto o momento de organização ofensiva assenta na manutenção e circulação da posse de bola até identificação e aproveitamento de situações vantajosas no jogo, requerendo, portanto, paciência, por outro lado o momento de transição ofensiva deriva de uma recuperação de bola e pressupõe uma rápida chegada à baliza adversária.

4.2.2.1.1.1. Transição Defesa-Ataque

Fundamentalmente o foco da transição ofensiva (defesa-ataque) é de aproveitar a desorganização adversária, aproveitando o espaço de jogo, em largura e profundidade, exigindo-se para ser bem-sucedida na intenção de chegar à baliza adversária, uma acertada e rápida tomada de decisão. Isto é pretende-se sobretudo transitar entre setores de forma rápida, sendo talvez necessária a utilização de corredores para abertura de espaços interiores ou exploração de espaços exteriores. Com isto, pretender-se-á que sejam respeitados os princípios de jogo, progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, de forma rápida, eficiente e eficaz.

4.2.2.1.1.2. Organização Ofensiva

Neste momento de jogo, em primeira instância, pretende-se a capacidade para manutenção da posse de bola, com o intuito de conquistar espaços nas costas das linhas adversárias. A intenção é eliminar adversários, se possível com um jogador enquadrado. Por exemplo: um jogador da linha defensiva nas costas da linha intermédia e enquadrado ou um jogador da nossa linha média nas costas da linha média adversária devidamente enquadrado. Desta forma, a ideia passa por ir obtendo vantagens espaciais etapa a etapa ou, se o jogo assim permitir, obter a melhor vantagem espacial possível num jogo de futebol, as costas da última linha adversária, possibilitando o aproveitar de situações de no mínimo 1x0+GR, apenas com o guarda-redes adversário entre si e a baliza adversária.

Com isto, em todas as fases do jogo é pretendido que a equipa ocupe racionalmente o espaço de jogo, estando bastante alargada e profunda no terreno de jogo. Desta forma será

possível criar espaços interiores/exteriores, se necessário, recorrendo a uma alternância de jogo entre setores ou variação do centro de jogo entre de corredores.

A forma como as fases de jogo foram compartilhadas e explicadas aos jogadores está relacionada com o número de linhas adversárias e com a linha que se está a eliminar. Posto isto, a 1ª fase visa eliminar a primeira linha de pressão adversária (linha avançada), na 2ª fase o intuito é eliminar a 2ª linha adversária (linha intermédia), e na 3ª fase é o de eliminar a 3ª linha adversária (linha defensiva). O passar de fases garantirá um estar mais perto da baliza em profundidade, mas é importante consciencializar os jogadores que sendo o objetivo do jogo é o de marcar golos e não sofrer, o saltar fases não só é permitido como pedido, uma vez que, se aliado a uma decisão acertada, aproximará a equipa da baliza adversária. A explicação por fases de jogo apenas permite dotá-los de ferramentas para poderem lá chegar passo a passo, nunca devendo descurar oportunidades de em determinados momentos adotar outras formas contributivas para o objetivo do jogo.

Na 1ª fase o GR assume um papel determinante na criação de condições para manutenção da posse de bola em caso de necessidade por o portador da bola não conseguir progredir em segurança ou com a intenção de atrair adversários para, posteriormente, fixar e com isso poder libertar colegas livres de marcação. Nas restantes fases do jogo também é uma opção de cobertura para permitir manter a posse de bola. A função dos restantes jogadores é a de criar soluções que permitam a progressão no terreno de jogo.

Na 2ª fase a velocidade da tomada de decisão e de execução deverá aumentar uma vez que a concentração de jogadores adversários tenderá a ser maior. Devem estar bem entendidos os conceitos de vantagem (espacial ou numérica) bem como os de pausar ou acelerar o jogo, mediante a existência/inexistência de vantagem.

Na 3ª fase a mobilidade e as desmarcações de apoio/rutura assumem um papel crucial no libertar colegas da oposição que enfrentem, só desse modo será possível a obtenção de espaços e ângulos para finalização. Outra das formas a que poderão recorrer serão os cruzamentos com a intenção de criar situações de finalização. Os níveis de intensidade, por se tratar de uma zona de finalização aumentam, pelo que será determinar ser capaz de perceber, pensar e executar a velocidades maiores que nas fases anteriores.

4.2.2.1.2. Processo Defensivo

Neste processo a equipa deverá procurar recuperar a bola o mais rapidamente possível e o mais próximo possível da baliza adversária. Como a identidade da equipa passa por pressionar em zonas adiantadas do terreno, as linhas deverão subir, mantendo um curto espaço entre si, e os jogadores de cada linha dever-se-ão manter compactos. O GR faz igualmente parte deste processo, com a missão de controlar a profundidade e de providenciar informações relevantes aos seus colegas às quais, por condições do próprio jogo, não consigam detetar alguns perigos para a sua própria baliza.

4.2.2.1.2.1. Transição Ataque-Defesa

O objetivo primordial é assegurar a proteção da baliza e das linhas de passe consideradas mais perigosas. O critério para a perigosidade das linhas de passe é o da proximidade com a nossa baliza. Tendo-o em conta os jogadores devem primeiramente agir com o intuito de as inviabilizar ou de, na pior das hipóteses aceitáveis, estarem próximos o suficiente para a condicionarem se a bola se deslocar até ao respetivo recetor da bola. Na prática isto querará dizer que, por exemplo, numa situação de jogo, não interessa haver pressão sobre o portador da bola se isso fizer com que destape uma solução à qual ele poderá recorrer e que está mais próxima da minha baliza.

O objetivo secundário, que deverá ser prosseguido assim que o primeiro esteja realizado, é o de condicionar o portador adversário a se dirigir para onde as suas condições de sucesso sejam menores, considerando critérios como: o espaço, a localização de linhas de passe ou o seu pé preferencial. Na prática, se for percecionado que o adversário estará perto de perder a bola ou a decidir pior, caso seja obrigado a ir para um determinado espaço então ele deverá ser condicionado com essa intenção. Poderá também ser por questões de superioridade/inferioridade numérica relativas às linhas de passe que dispões, sendo que naturalmente será mais interessante encaminhá-lo através de uma pressão inteligente, para onde lhe seja mais desfavorável. No caso de, por exemplo, o adversário se situar no meio do campo, caso o espaço e a localização das linhas de passe não possam ser considerados critérios, o foco passará a estar no seu pé preferencial, com o intuito de o levar a executar pior.

Em qualquer destes momentos, se o portador da bola adversário estiver com claras dificuldades para manter a posse de bola, por uma questão técnica, de espaço, ou de linhas de

passa, a pressão deve ser imediata, aproveitando os condicionalismos em que ele já se encontrará, aproveitando para o condicionar ainda mais, com o intuito de atingir um de dois propósitos: recuperar a posse de bola ou dar mais tempo à nossa equipa para se organizar defensivamente até que se encontre no momento de organização defensiva.

4.2.2.1.2.2. Organização Defensiva

Neste momento de jogo o foco passa por inviabilizar a progressão adversária pelo corredor central, protegendo-o. Deverá ser criada superioridade numérica na zona da bola e a equipa deverá oscilar no terreno em função da bola, com o intuito de reduzir espaços adversários, garantido sempre coberturas defensivas e o equilíbrio da equipa.

4.2.2 Terreno de Jogo



Figura 27: Esquemática do campo por setores (Defensivo, Intermédio e Ofensivo).

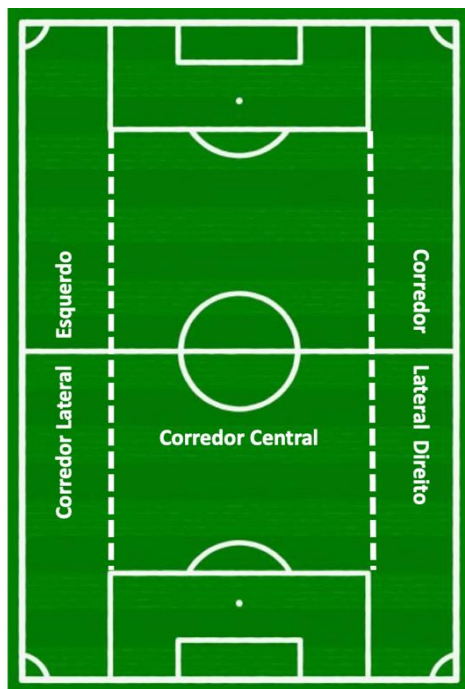


Figura 28: Esquematisação do campo por corredores (Lateral Esquerdo, Central e Lateral Direito).

4.2.3. Sistema Tático e Dinâmicas

Os sistemas táticos são a opção do treinador principal do escalão, sendo que naturalmente existiam diferenças entre os sistemas táticos utilizados nos jogos de futebol 9 e 11.

No futebol 9, a equipa possui como sistema principal 1-3-2-3 (figura 29). Isto é, um Guarda-Redes, três Defesas (um Ala Direito (AD), um Defesa Central (DC) e um Ala Esquerdo (AE)), dois Médios (um Médio Centro Direito (MCD) e um Médio Centro Esquerdo (MCE)) e três Avançados (um Extremo Direito (ED), um Avançado Centro (AC) e um Extremo Esquerdo (EE)). O sistema alternativo é representado com 1-4-3-1 (figura 30). Ou seja, um Guarda Redes, quatro Defesas (um Ala Direito (AD), dois Defesas Centrais, um à direita e outro à esquerda (DCD e DCE), um Ala Esquerdo (AE), três Médios (um Médio Defensivo Centro (MDC), um Médio Interior Direito (MID), um Médio Interior Esquerdo (MIE) e um Avançado (AV).

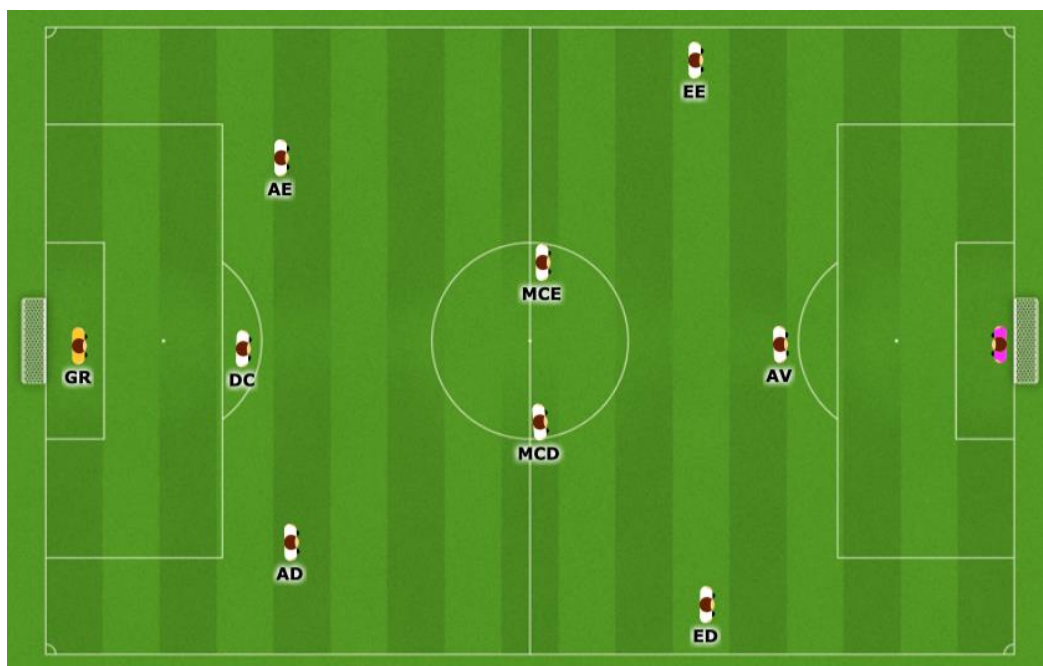


Figura 29: Sistema tático em 1x3x2x3.



Figura 30: Sistema tático em 1x4x3x1.

No futebol 11, a equipa parte de um sistema de 1-4-3-3 (figura 31), ou seja, um Guarda-Redes, quatro defesas (um Ala Direito (AD), um Defesa Central Direito (DCD), um Defesa Central Esquerdo (DCE), um Ala Esquerdo (AE)), três médios (um Médio Defensivo (MDef) e dois Médios Interiores (MIE e MID)), três avançados (um Extremo Direito (ED), um Avançado Centro (AV) e um Extremo Esquerdo (EE)).



Figura 31: Sistema tático em 1x4x3x3.

4.2.3.1 Processo Ofensivo

O processo ofensivo subdivide-se em dois momentos, o de transição defesa-ataque e o de organização ofensiva. Existe um conjunto de princípios transversais aos dois. Pretende-se a chegada, o mais rapidamente possível, à baliza adversária, com o intuito de criação de oportunidades de finalização. Durante o procurar do atingir desta intenção a equipa não deve perder o equilíbrio em momento ofensivo, ou seja, não deve ficar desprotegida ao ponto de poder, em caso de perda de bola estar numa situação desvantajosa na defesa da sua própria baliza. Com isto, interessa transmitir aos jogadores que missões terão cada um deles mediante o contexto de jogo. Um exemplo prático é de que não interessa à equipa que o jogador mais longínquo da baliza adversária se envolva num momento de transição defesa-ataque se isso significar deixar um adversário sozinho perto da nossa própria baliza, que poderá representar um perigo, em caso de perda de bola de posterior perda de bola.

4.2.3.1.1 Transição Defesa-Ataque

Durante o momento de transição defesa-ataque, uma vez que a intenção é ser-se o mais eficiente possível para uma rápida chega à baliza adversária, o portador da bola deverá procurar

conduzi-la o mais rapidamente possível e, aquando da chegada à zona de decisão (perto da área adversária) o portador da bola, idealmente deverá ser o jogador o mais central possível, de modo a possibilitar a existência de linhas de passe à esquerda e à direita, contribuindo para o aumentar a imprevisibilidade do ataque e a criar maior dúvida nos defensores adversários sobre qual será a sua tomada de decisão. Neste momento, a fim de atingir o propósito de se ser eficiente (usar o menor número de recursos e despende o menor tempo possível para chegada à baliza), o critério e a qualidade do passe e da receção deverão aumentar uma vez que todos os segundos serão fundamentais para o aproveitar de vantagens que tenham sido criadas. Um exemplo prático é que, se numa jogada os passes forem realizados para a frente do colega e as receções forem orientadas para acelerar para a baliza adversária ganhar-se-á mais tempo do que se o passe for realizado para trás colega, o que iria travar ou, pelo menos abrandar, a velocidade da jogada. A intenção geral para o momento de transição defesa-ataque passa então por não permitir uma reorganização defensiva por parte da equipa adversária, visando o finalizar da jogada com um remate à baliza e, possivelmente, golo marcado.

4.2.3.1.2. Organização Ofensiva

No momento de organização ofensiva requer-se a todos os jogadores que ocupem racionalmente o espaço de jogo, tanto em largura como em profundidade, providenciando uma linha de passe ao portador da bola. Ao portador da bola é atribuída a responsabilidade pela decisão sobre o decurso que a jogada irá ter. Existem comportamentos adquiridos para cada uma das três fases do jogo estipuladas com a equipa, sendo que as mesmas estão ligadas a uma filosofia assente em três chaves: confiar no colega, criar a dúvida, procura de vantagem.

A chave ‘confiar no colega’ remete para a ocupação racional do espaço de jogo. Devo confiar no meu colega ao ponto de aguardar pelo meu momento de atuar, não indo ao encalce dele para lhe retirar espaço.

A chave ‘criar a dúvida’ refere-se ao instalar no adversário uma sensação de incerteza pelo assumir de um posicionamento ou movimentação que o faça estar constantemente a verificar o contexto de jogo, ou seja, fazer com que ele não consiga controlar a minha ação de forma previsível. Esta intenção é atingida sempre que, por exemplo, um jogador se consiga colocar como linha de passe nas costas do seu marcador mais direto num determinado

momento, pois irá instalar a dúvida e com isso retardar toda a sua ação e beneficiar a nossa equipa.

Por último, toda a filosofia ofensiva assenta também na ‘procura de vantagem’, numérica ou espacial. Ou seja, os jogadores deverão tomar decisões (sendo o portador da bola ou não) com o intuito de criar e, posteriormente, explorar vantagens de carácter numérico ou espacial. Na prática isto quer dizer que, se um jogador poder conquistar o espaço nas costas de uma linha média adversária deverá decidir por essa solução ao invés de, por exemplo, um passe atrasado para o meu guarda-redes. Por outro lado, relativamente à vantagem numérica quererá dizer que se houver duas decisões possíveis em que uma é chegar a uma situação de 2 X 1 perto da baliza adversária com um passe ou de realizar um passe para o corredor onde se encontra uma situação de 1 X 2 então, em princípio, a decisão mais acertada será a exploração da situação de 2 X 1.

Claro está que nem sempre a questão numérica ou espacial são única e exclusivamente reveladoras de qual a melhor decisão a tomar, uma vez que o valor individual de cada um dos atletas em campo poderá influenciar esta avaliação e, portanto, deverá ser tida em conta. Estas chaves para uma filosofia que providencie mais condições ao sucesso em organização ofensiva são linhas orientadoras que devem ser consideradas, mas não seguidas cegamente.

4.2.3.1.2.1 Construção

1ª Etapa ofensiva – Eliminação de, no mínimo, 1ª linha de pressão adversária

Esta etapa do processo ofensivo, à semelhança das restantes, tem como pressuposto eliminar linhas adversárias, com o objetivo de aproximar a equipa da baliza com a menor oposição possível, a fim de chegar ao momento de finalização e, por conseguinte, ao golo. Existirão soluções trabalhadas para se poder eliminar uma ou duas linhas de pressão, sendo que, se os jogadores sentirem que existe possibilidade de eliminar as três linhas adversárias então poderão atuar de acordo com isso. Existe uma máxima a ter em conta na globalidade dos momentos da 1ª Fase de jogo, dada a proximidade com a própria baliza, a máxima do risco zero. Isto quer dizer que apesar de querermos criar situações de finalização para marcar golo, em momento algum queremos permitir ao adversário criá-las, portanto todas as ações da equipa

nesta fase, através de todas as individualidades deve prezar por uma máxima certeza do que irão realizar e de um mínimo risco de perda de bola no entretanto.

Princípios Fundamentais:

- A primeira intenção é ter o guarda-redes ‘liberto’, ou seja, com liberdade para jogar, sem constrangimento de ter a bola parada como acontece nos pontapés de baliza. Caso seja pontapé de baliza ou livre ofensivo que seja o guarda-redes a realizar, a primeira intenção é libertá-lo, permitindo-lhe realizar o pontapé de baliza e poder passar a ser uma solução móvel. Este deve procurar ser sempre uma solução de cobertura ofensiva para passe atrasado de qualquer jogador no terreno de jogo. Em simultâneo deve ter a preocupação de estar com a devida postura e enquadramento corporal, isto é, estar ativo e com um campo de visão aberto para poder ter mais opções de decisão, caso a bola chegue a si através do passe atrasado. Se sentir confiança para tal poderá assumir a progressão no terreno de jogo até fixar algum adversário e com isso libertar o jogador que esse mesmo adversário estaria a marcar ou, quiçá, tomar uma decisão diferente.

- Os alas devem estar baixos e abertos. A intenção é a de atrair a oposição a pressionar para criação de espaço nas costas da primeira linha de pressão. Caso necessário, poderão utilizar o Guarda-Redes como solução de apoio para variação do centro de jogo.

- O Defesa Central deve-se posicionar nas costas da primeira linha de pressão com a intenção de ser uma solução interior já nas costas desta e dentro da estrutura adversária. Poderá ser utilizado pelo Guarda-redes como uma forma indireta de chegada da bola aos alas, ou poderá o próprio DC enquadrar-se para a baliza adversária.

- Os Médios Centros devem criar a dúvida nos seus opositores diretos (médios adversários) procurando posicionar-se nas costas dos mesmos em meio-campo ofensivo, conseguindo garantir uma de duas coisas: ser linha de passe nas costas da oposição direta ou afastar a linha média adversária da sua linha avançada e, com isso, abrirá mais espaço entre sectores para que os alas o defesa central e o guarda-redes tenham mais condições de tempo, número e espaço para eliminar a primeira linha de pressão.

- Os Extremos direito e esquerdo devem ter subidos e abertos no terreno, devendo posicionar-se no sector ofensivo e à largura máxima do terreno de jogo.

- O Avançado deverá instalar a dúvida na linha defensiva adversária através de uma constante busca por um posicionamento nas costas desta, de modo que eles se tenham de preocupar tanto com a sua movimentação e com o facto de ele não estar no seu campo de visão de forma fixa, que tenderão a estar menos aptos a corresponder a uma bola que chegue à sua zona de atuação. O papel do avançado nesta fase do jogo é, por outras palavras, aumentar o tempo de reação da linha defensiva adversária através da criação da dúvida.

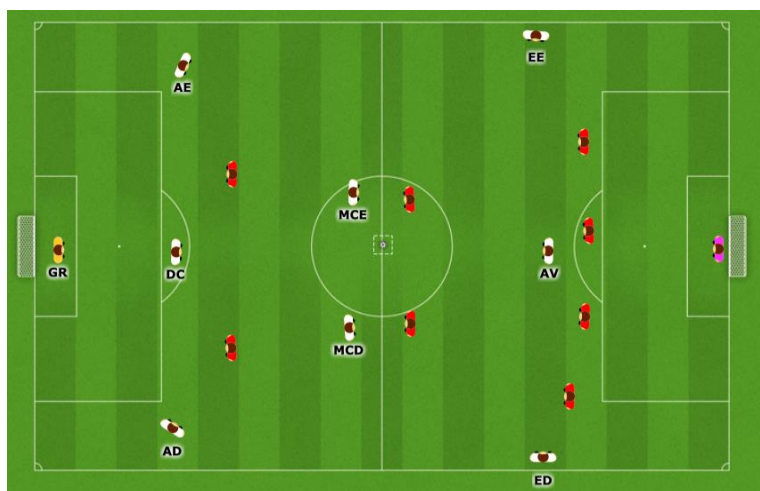


Figura 32: Organização base na 1ª Etapa Ofensiva.

4.2.3.1.2.1.1 ‘Saída Direta’ como forma de eliminar 1ª linha de pressão

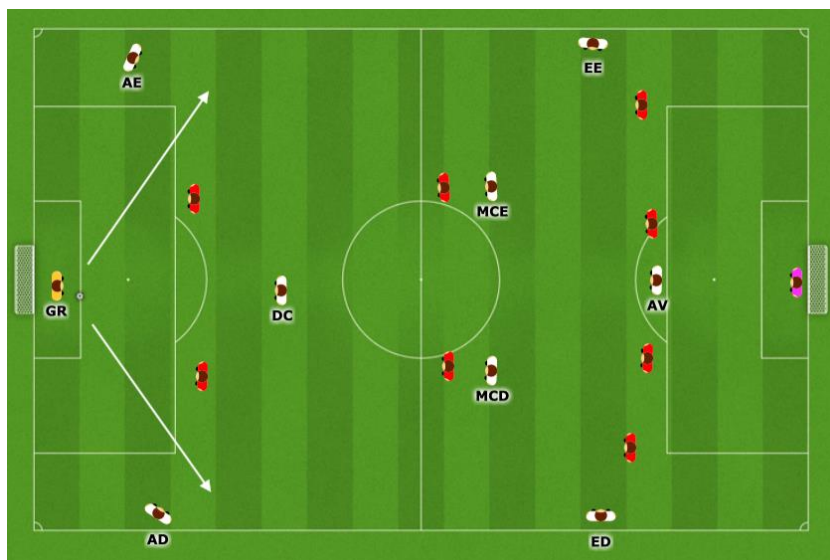


Figura 33: Bola no GR: Opções de jogo exterior (curto) na 1ª Etapa Ofensiva.

A primeira opção do GR é passar para os alas (direito ou esquerdo), a saída apelidada de ‘saída direta’ (figura 33) junto dos jogadores para facilitar a identificação da opção em contexto de balneário, treino ou jogo.

Dentro desta opção existe um cenário ideal e um outro cenário possível. O cenário ideal (figuras 34 e 35) será que a simbiose entre o passe do GR e a receção do Ala possibilite o eliminar da 1ª linha de pressão, sendo que para isto acontecer exige-se que a direção (para a frente do Ala) e intensidade do passe (de forma que a oposição não consiga intersetar) tal como a qualidade da receção orientada do Ala (a permitir o deixar a oposição para trás) sejam de bom nível.

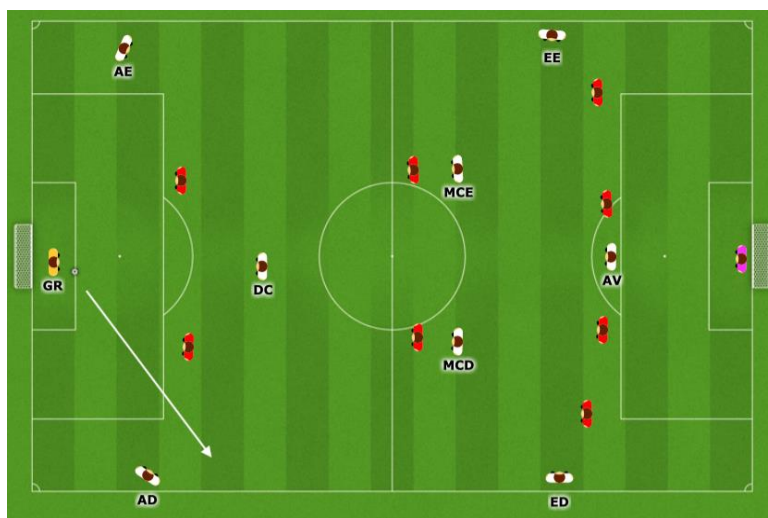


Figura 34: Bola no GR - Cenário Ideal, com Passe do GR e Receção do Ala.

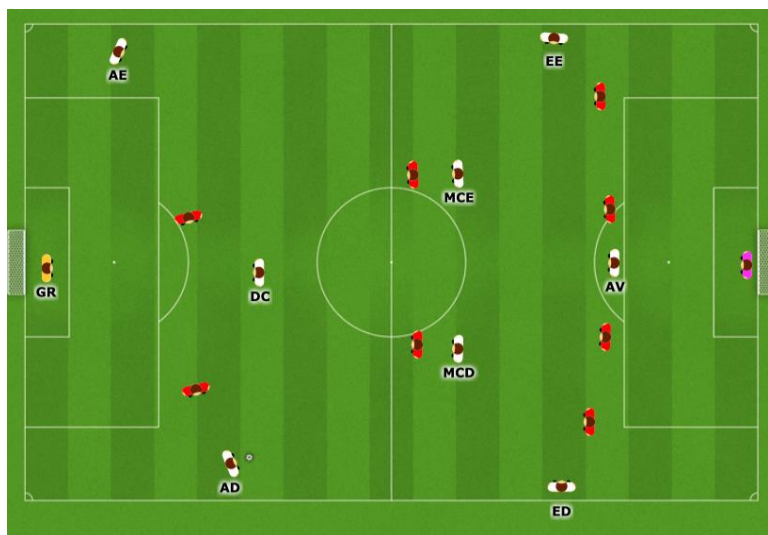


Figura 35: Bola no GR - Cenário Ideal, eliminação da 1ª linha pressão adversária.

O outro cenário possível nesta situação é que a bola passada do GR entre no Ala e esta vá para o pé do mesmo e não para o espaço à sua frente (figura 36).

O Ala terá as seguintes opções:

- 1) Receção orientada a eliminar 1ª linha de pressão

-

72

4.2.3.1.2.1.2. ‘Saída Indireta’ como forma de eliminar 1ª linha de pressão

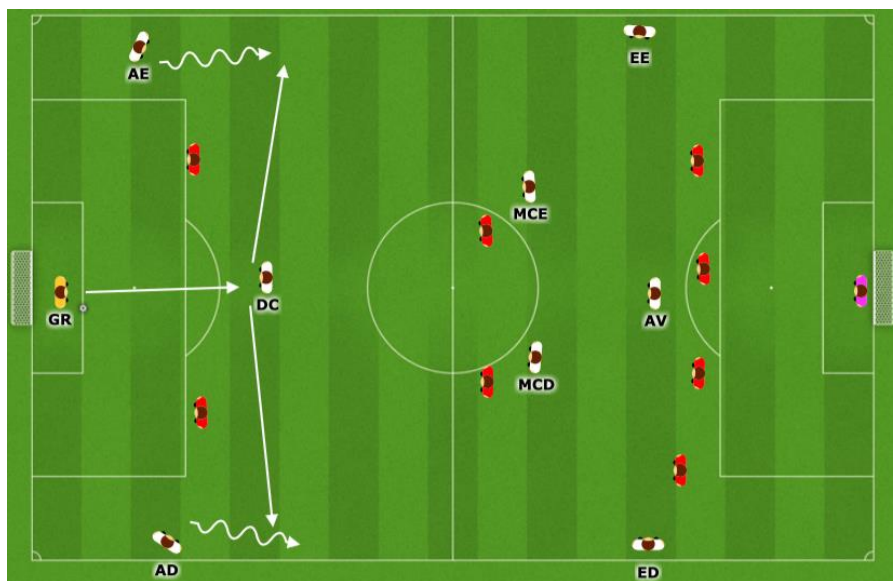


Figura 37: Bola no GR - Saída Indireta, através do DC a bola chega ao Ala.

A segunda opção do GR (figuras 37 e 38) é passar para o DC, a saída apelidada de ‘saída indireta’ junto dos jogadores para facilmente identificação da opção em contexto de balneário, treino ou jogo. Dentro desta opção existem 3 cenários possíveis, sendo que também nesta situação existirá um deles considerado como idílico. Este cenário refere-se à dinâmica do GR chegar aos Alas (direito ou esquerdo) através do DC, daí o apelido ‘saída indireta’.

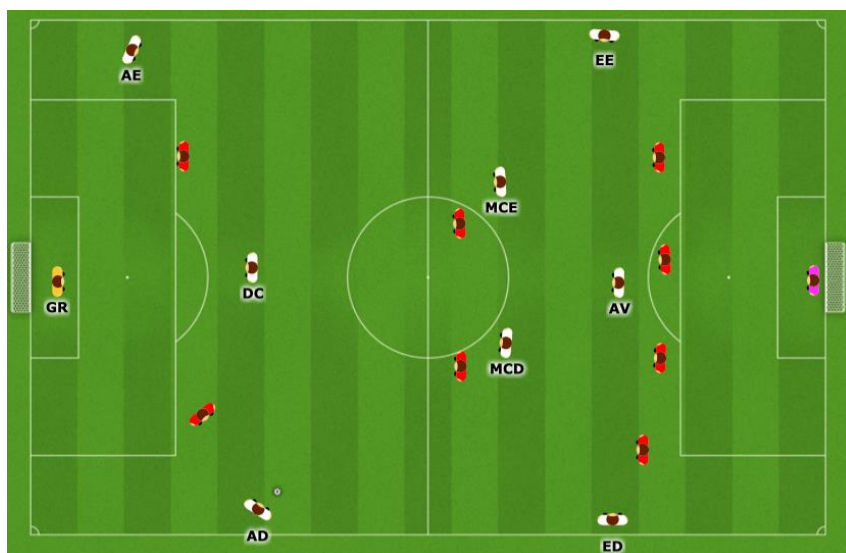


Figura 38: Bola no GR - Saída Indireta, através do DC a bola chega ao Ala.

Para que esta dinâmica suceda eficazmente requer-se ao GR que interprete o momento do jogo. Caso os adversários cheguem perto dos nossos alas (AE ou AD) então isso irá fazer com que concedam espaço nas suas costas, que pode ser explorado. O GR deve então ler que, caso

o jogador livre seja o DC, a bola deve ser passada para o mesmo. Requer-se também do ponto de vista técnico que o passe seja realizado com a intensidade devida para que não seja intersetado e que não seja exatamente para o pé do DC, mas que seja para um dos seus lados, auxiliando desde logo ao passe para um dos alas, facilitando também uma receção orientada (acabando por ser o DC a enquadrar-se com a baliza adversária).

Por sua vez, o DC pode colocar-se numa diagonal que lhe possibilite ver a bola e ter campo de visão aberto para um dos Alas (quando já identificou o lado pelo qual será mais vantajoso sair), ou deve colocar-se em posição corporal ‘neutra’ para que consiga jogar tanto para um lado como para o outro.

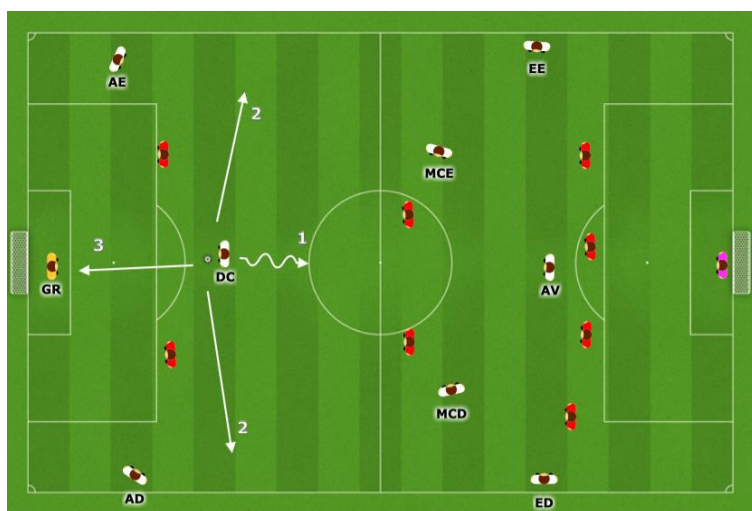


Figura 39: Bola no DC (Opções pós passe proveniente do GR).

‘Saída Indireta’ | GR passa Bola ao DC

O DC terá as seguintes opções:

- 1) Enquadrar
- 2) Jogar em colega que aparece enquadrado nas costas da 1ª linha de pressão
- 3) Devolver ao GR em cobertura

Além da opção de ‘saída indireta’ também existe a possibilidade do próprio defesa central enquadrar-se para a baliza adversária (mediante ter identificado estar livre de marcação ou comunicação dos colegas de equipa nesse sentido). Caso este entre em progressão através de bola controlada, ambos os alas devem equilibrar a equipa ofensivamente, formando uma dupla no corredor central em cobertura ao central que progrediu. Existe também a possibilidade

de o DC devolver ao GR em cobertura. É estimulado que a bola só seja passada depois do DC ter atraído a si algum jogador da 1ª linha de pressão adversária, pois com isso fará com que, pelo menos 1 dos Alas se encontre mais livre, podendo desde logo o GR (assim que receber a bola DC) utilizar a saída direta para eliminar a 1ª linha de pressão.

4.2.3.1.2.1.3 ‘Saída Longa’ como forma de eliminar 1ª e 2ª linhas de pressão

Ao GR também é proporcionado o conforto poder decidir por uma outra opção. Conforto porque a mesma foi devidamente exercitada e estimulada em treino. Existirão certamente um ínfimo conjunto de opções que ele poderá tomar ao longo do jogo. Esta opção apelidou-se de ‘Saída longa’ sendo composta essencialmente de 3 comportamentos devidamente coordenados. O primeiro comportamento respeita aos MC’s que devem aclarar espaço para o AV receber em espaço intersectorial conforme ilustrado nas figuras 40 e 41.

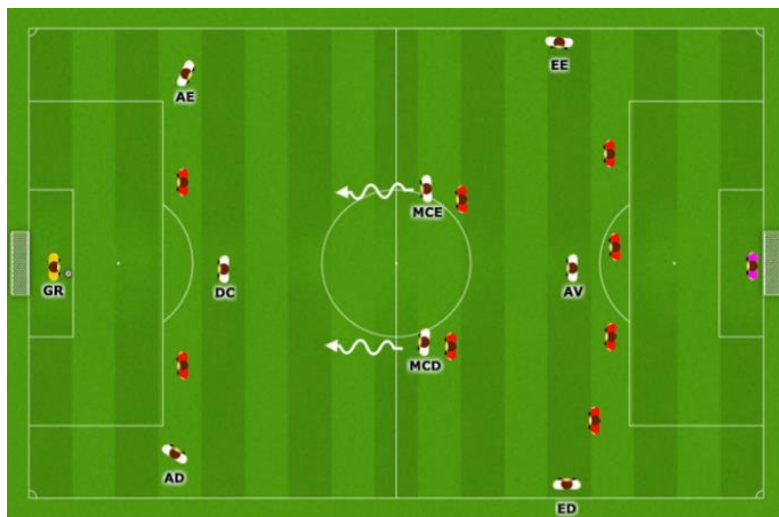


Figura 40: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva.

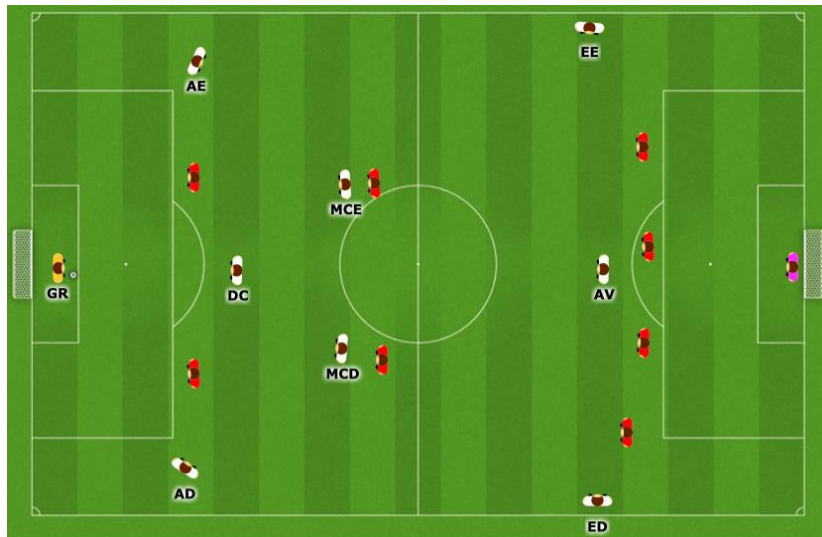


Figura 41: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Movimentação MC's.

Os MC's mediante feedback do guarda-redes devem realizar um movimento de arrastamento, visando atrair os opositores diretos, de modo a criar mais espaço para o avançado poder receber a bola derivada do guarda-redes (figuras 40 e 41).

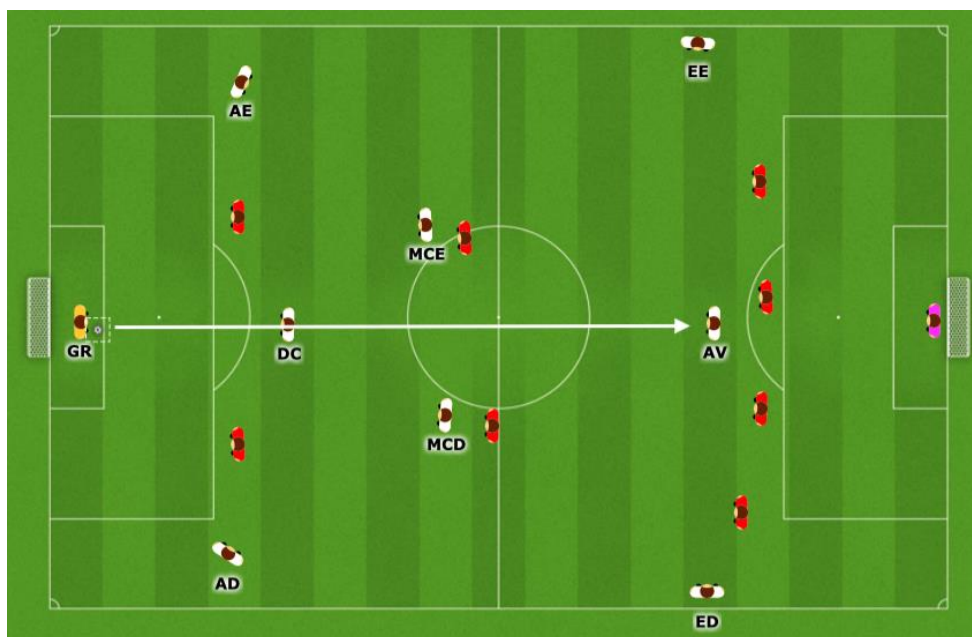


Figura 42: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.

O passe do guarda-redes na 'saída longa' (figura 42) deve sempre chegar ao avançado no meio-campo ofensivo de modo a, em caso de perda de bola, permitir à equipa reagir e organizar-se defensivamente.

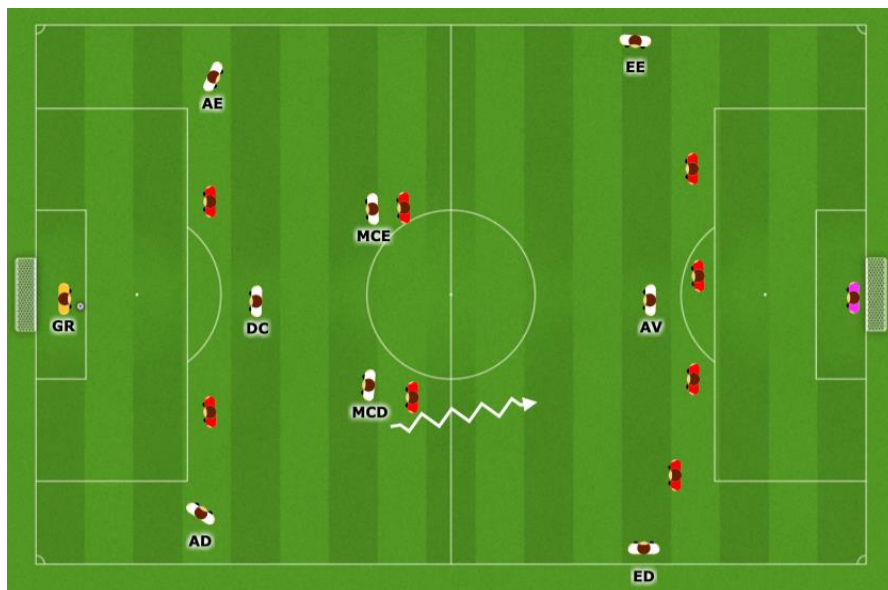


Figura 43: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.

O segundo comportamento respeita à simbiose entre o passe do GR para o AV e a sua respetiva receção, seguida da desmarcação de um dos MC's (figura 43) para providenciar ao AV uma opção em corredor central, enquadrado com a baliza adversária e sem os opositores diretos à sua frente (MC's adversários). Se a equipa conseguir concretizar esta dinâmica com sucesso consegue passar da 1ª etapa ofensiva para a 3ª etapa ofensiva, só tendo uma linha adversária pela frente (figuras 44 e 45).

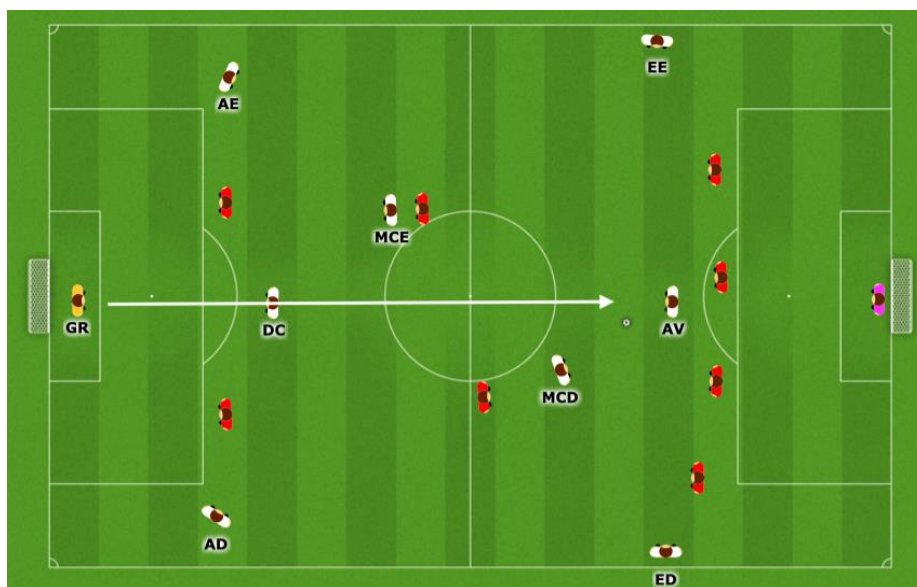


Figura 44: Bola no GR - Opção de bola longa na 1ª Etapa Ofensiva – Passe longo do GR.

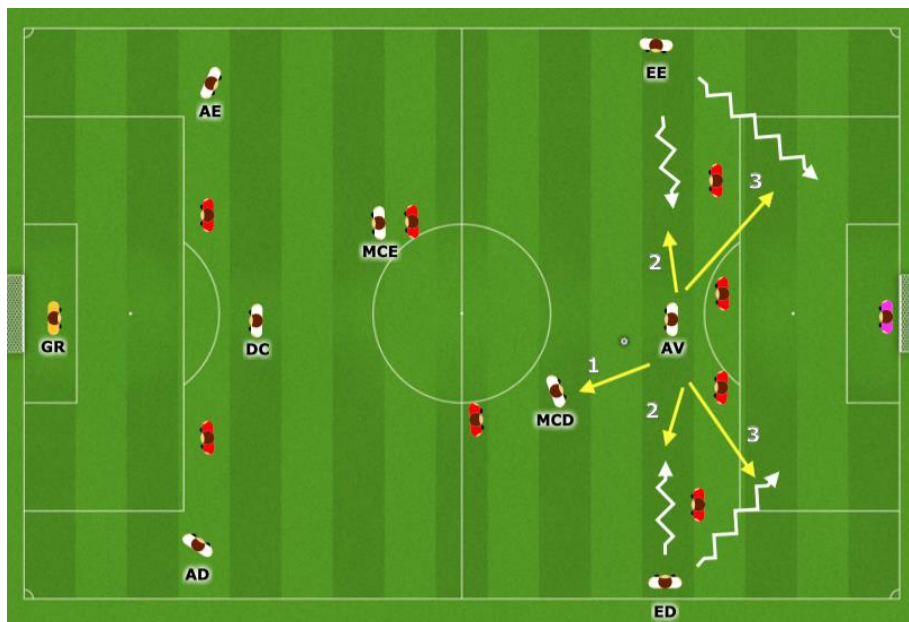


Figura 45: Bola no AV (Opções pós passe proveniente do GR).

Da ocorrência desta dinâmica, da 1ª etapa ofensiva para uma 3ª etapa ofensiva com apenas um passe, o avançado depara-se com uma situação donde poderá decidir por uma diversa panóplia de opções:

‘Saída Longa’ | GR passa para o AV

O AV terá as seguintes opções:

- 1) Segurar a bola/Ultrapassar oposição;
- 2) Jogar em movimento de apoio (cobertura) dado por um dos MC's;
- 3) Jogar na solução apoio do EE ou ED;
- 4) Jogar na solução de rutura do EE ou ED;

Nota: 3 e 4 dependerá do comportamento de cada Extremo, que terá em conta o espaço nas costas da última linha adversária e preparação ou impreparação da mesma para o proteger. Mediante esta interpretação os EX devem realizar movimentos para dar solução de apoio ou rutura;

Se a equipa conseguir lograr com sucesso a dinâmica ilustradas nas figuras 40 a 45 conseguirá, através de um passe colocar-se na 3ª etapa ofensiva, sendo nesta circunstância requeridos aos jogadores mais adiantados uma rápida perceção do contexto e decisão do comportamento que deverão ter, se de apoio, se de rutura e sobretudo, para onde o devo realizar. Ao AV exige-se uma forte leitura de jogo para que identifique qual opção poderá aproximar de

- O Defesa central, deverá assumir de imediato um papel de cobertura ofensiva uma vez que o seu papel nas costas da primeira linha de pressão já foi cumprido, interessa mais a partir deste momento dar uma outra solução de cobertura para possível variação do centro de jogo de forma mais rápida do que por exemplo a solução também existente do guarda-redes. Em caso de perda de bola nesta fase, sendo a cobertura ofensiva, poderá travar a intenção de a equipa adversária progredir rapidamente no ataque à nossa baliza.

- O Ala do lado contrário deverá assumir um posicionamento de equilíbrio ofensivo, vindo dentro e colocando-se numa linha imaginária entre a bola e o defesa central, de modo a estar em condições para atacar caso exista uma variação de ala para ala e de se juntar ao defesa central caso o ala portador da bola a perca.

- O Médio-centro do lado da bola deve procurar ser solução interior, colocando-se numa linha de passe diagonal para com o portador da bola.

- O Médio-centro do lado contrário á bola terá a intenção de aparecer de surpresa nas costas da linha média adversária, comportando-se como 3º homem numa jogada que envolva primeiramente o 1) ala que conduz a bola de frente para a linha média adversária, secundamente o 2) avançado que será solução nas costas da linha média e posteriormente 3) médio-centro do lado contrário que aparecerá como solução enquadrada nas costas da linha média.

- O Extremo do seu lado deverá manter-se afastado ou aproximar mediante a pressão que o portador da bola sofrer. O extremo deve estar o mais afastado e aberto possível até ser linha de passe. Caso a pressão corte a linha de passe o extremo deverá movimentar-se até criar linha de passe.

- O Extremo do lado contrário deverá manter-se subido e aberto até sentir que o colega que estiver como portador da bola lhe consiga fazê-la chegar. A partir desse momento tem liberdade para ser móvel e procurar ser solução de apoio ou rutura.

- O Avançado deverá ceder linha de passe em apoio frontal, sabendo que, além de outras opções que possa tomar da sua criatividade, terá como soluções o extremo do lado da bola, o médio centro contrário e o ala que lhe passou.

Quando um dos alas se encontra nas costas da 1ª linha de pressão enquadrado com a baliza adversária, considera-se que se está na 2ª etapa ofensiva, pois já se tendo eliminado uma linha de pressão, o foco nesta etapa é de, no mínimo, eliminar-se a 2ª linha de pressão.

Quando se verifica este contexto de jogo, o ala do lado contrário deve vir ao corredor central para ter simultaneamente uma dupla missão: a de ser solução por dentro e de rapidamente equilibrar a equipa junto do DC, em caso de perda de bola. Além disto, o DC deverá assumir o papel de cobertura ofensiva ao Ala portador da bola (figura 47).

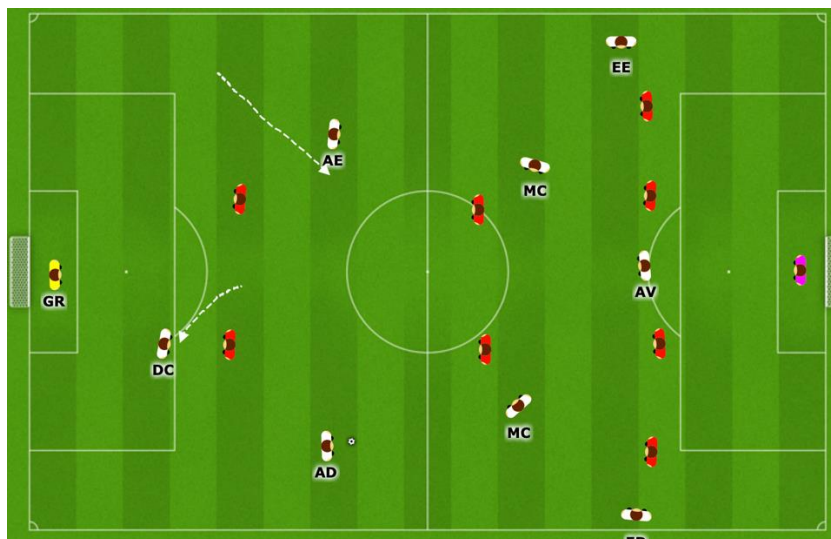


Figura 47: Bola no Ala – DC providencia cobertura e Ala Contrário vem dentro.

4.2.3.1.2.2.1.2 DC Enquadrado no Setor Intermédio

Quando o contexto de jogo for o DC estar enquadrado com a baliza adversária, já nas costas da 1ª linha de pressão, os 2 alas devem juntar-se no meio, formando uma dupla no corredor central, de forma a assegurar o equilíbrio à equipa (figura 48).

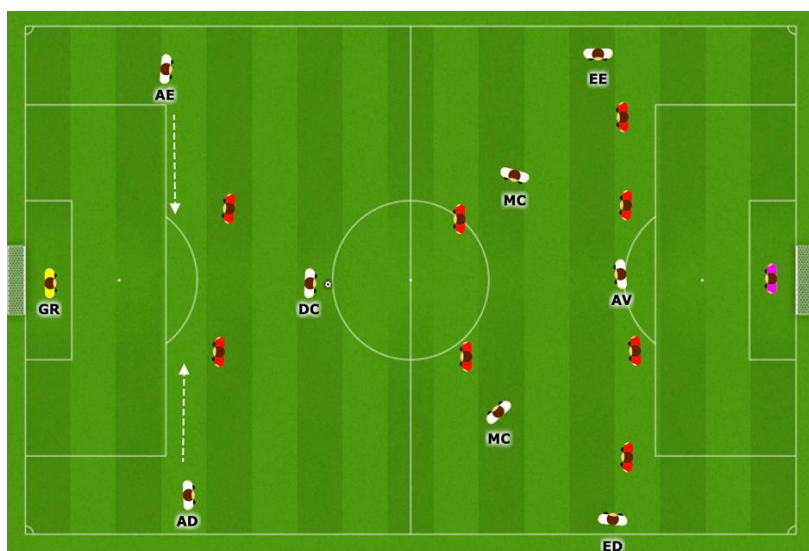


Figura 48: Bola no DC enquadrado com baliza adversária - Alas formam dupla.

É essencial a criação de opções para este momento do jogo, cabendo aos MC's a criação de soluções, devendo mostrar-se ao ponto de serem linhas de passe viáveis. Inclusive, expecta-se a criação de uma possível criação de uma situação de superioridade numérica no setor intermédio e no corredor central, caso a equipa adversária se apresente com 2 médios centros. Caso assim seja, será possível o aproveitamento de uma situação de 3 X 2 que deverá transformar-se numa situação de 2 X 1 mediante a zona pela qual o DC decidir entrar em progressão, conforme ilustrado na figura 49, 50 e 51.

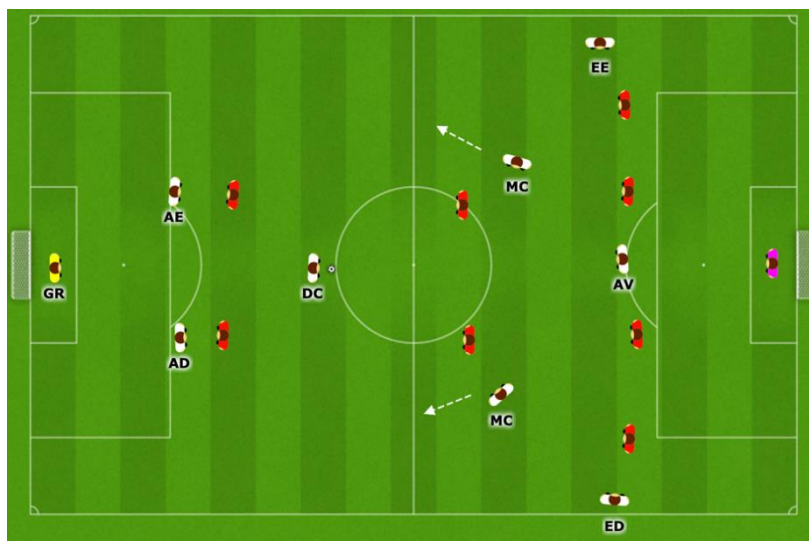


Figura 49: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Comportamento dos MC's.

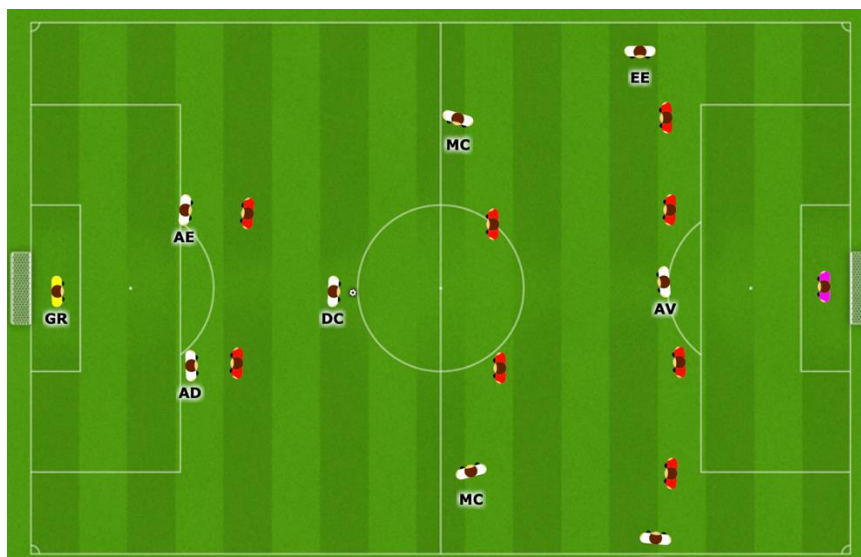


Figura 50: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Comportamento dos MC's.

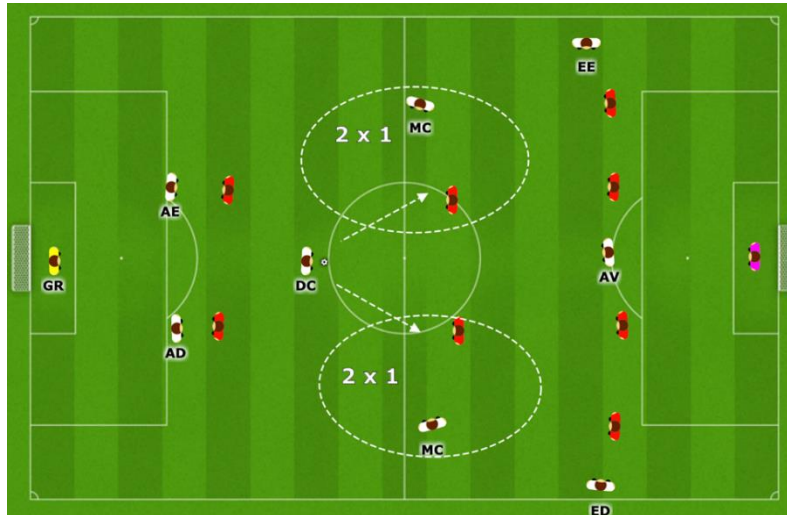


Figura 51: Bola no DC enquadrado com baliza adversária – Opções do DC.

4.2.3.1.2.2.1.3 Extremo Enquadrado no Setor Intermédio

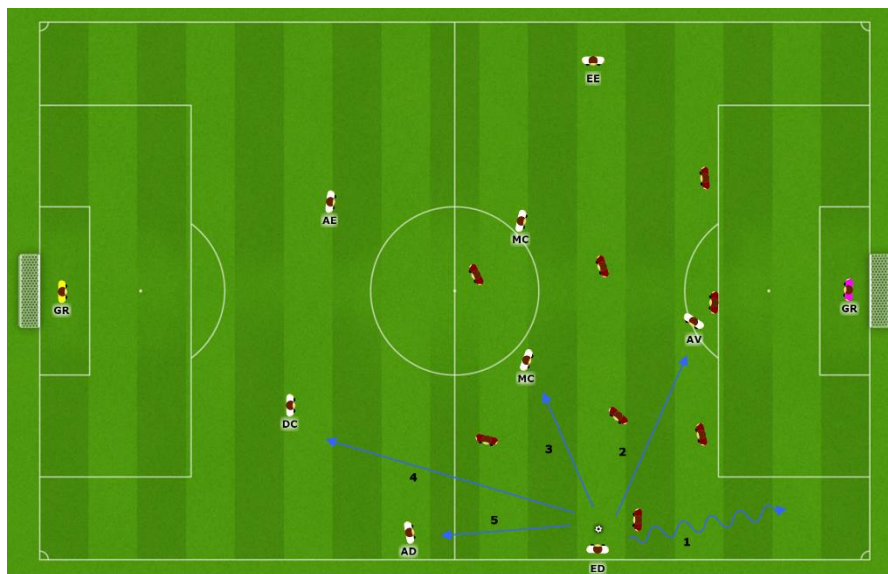


Figura 52: Bola no ED (Opções em momento de 2ª Etapa Ofensiva).

Quando o ED tenha a bola em sua posse, terá pelo menos 5 opções (figura 52):

- 1) Progredir;
- 2) Passar ou tabelar com o AV;
- 3) Passar para o MC mais próximo;
- 4) Passar para o DC em cobertura ofensiva, mais próximo do corredor central;
- 5) Passar para o AD em cobertura ofensiva, mais próximo do corredor lateral;

4.2.3.1.2.2.1.4 MC Enquadrado no Setor Intermédio

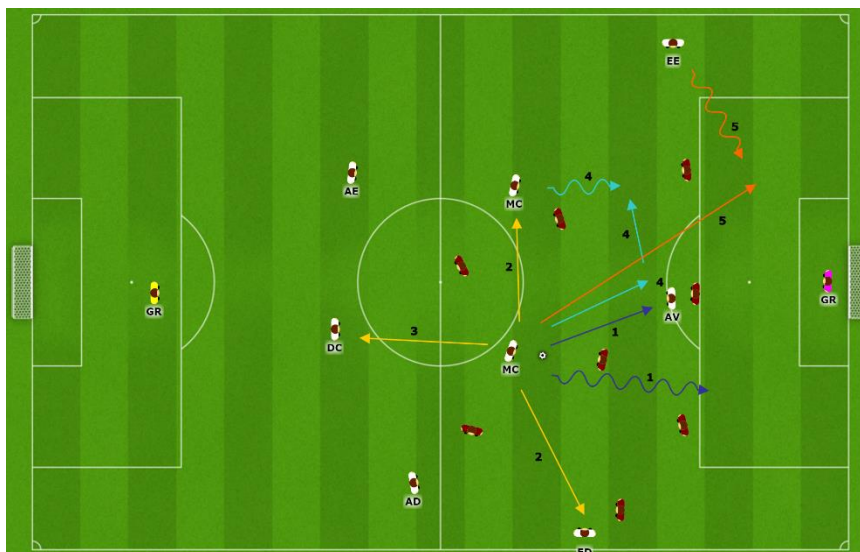


Figura 53: Bola no MC (Opções em momento de 2ª Etapa Ofensiva) .

4.2.3.1.2.3 Finalização

3ª Etapa ofensiva – Criação de situações de finalização

Entender-se-á que se está na terceira fase do jogo a partir do momento em que se estiver em situação de cruzamento perto da área adversária ou que se tenha apenas a linha defensiva adversária pela frente e se esteja perto da área adversária.

4.2.3.1.2.3.1 Princípios Fundamentais

Para o contexto de jogo onde é o MC/ED/EE/AV que se evidencia como jogador enquadrado nas costas linha média adversária com apenas a linha defensiva pela frente.

Nesta fase do jogo a criatividade dos atletas e a capacidade de enganar e ludibriar a oposição serão bastante requeridas, sendo inclusive providenciada bastante liberdade para decidir que ações tomar, quer sejam portadores da bola quer se apresentem como soluções para o portador.

Existem linhas orientadoras para que os possamos aproximar do sucesso, contudo deverão ser eles a perceberem e entenderem que o comportamento tem a cada momento, uma vez que nesta fase de jogo a aleatoriedade tende a aumentar, terá de emergir a sua criatividade para criar soluções que se coadunem com um contexto em constante mutação e o sentido crítico para uma acertada tomada de decisão.

4.2.3.1.2.3.1.1 Para situações de cruzamento

- Existem 4 zonas que devem ser tidas em consideração, conforme apresentado na imagem.

Para todas as outras situações deverão ter em conta os conceitos de apoio/rutura.

Deverão ser solução de apoio quando a intenção for receber a bola no pé para enquadrar para a baliza adversária ou para libertar diretamente um colega através de uma tabela (figura 52) ou ainda para libertar indiretamente um colega que não o que lhe passou (figura 53).

Deverão ser solução de rutura quando a intenção for receber a bola no espaço, tendencialmente nesta fase, já nas costas da linha defensiva, criando uma situação de jogo em que só restará o Guarda-redes adversário pela frente. O assumir desta solução assenta no pressuposto de quem a faz assumir que chegará ao espaço onde espera que a bola entre primeiro que qualquer adversário. Portanto deverão ser solução de rutura sempre que percecionem que chegarão primeiro ao espaço pretendido do que qualquer adversário.

4.2.3.2 Processo defensivo

O objetivo primordial deste momento é o de condicionar a ação ofensiva do adversário, com o intuito de o conduzir a cometer erros que possibilitem a recuperação da posse de bola. Em processo defensivo o comportamento de cada elemento da equipa é baseado numa hierarquização de princípios: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. A preparação deste processo ocorre ao mesmo tempo que se desenrola o processo ofensivo. Isto é, a equipa deve atacar de forma equilibrada, com os jogadores a ocupar racionalmente o espaço de jogo de modo a estarem preparados para se recuperarem a posse de bola em caso de perda ou de, em segunda instância, garantir uma rápida reorganização. Para que se esteja perto de atingir esta realização, as posições de defesa central, alas e médios-centro têm um papel preponderante não só no seu posicionamento no campo, mas também na sua capacidade de leitura do jogo e de rápida reação às constantes alterações de acontecimentos ocorrentes num jogo de futebol, dada a sua aleatoriedade.

No momento que ocorre a perda da posse de bola a equipa deve reagir de forma rápida, querendo isto dizer que, os jogadores mais próximos da bola pressionaram imediatamente o portador da bola, na procura de eliminar possíveis linhas de passe e evitar que consiga jogar longo. No caso de a bola não ser recuperada imediatamente, a ação do portador da bola

adversário deve ser condicionada, impossibilitando-o da realização de passes que permitam a progressão no terreno, enquanto os restantes elementos da equipa ocupam o espaço de forma racional e condizente com o momento do jogo. Deverão reduzir espaço tanto em profundidade como em largura entre todos os setores. A linha defensiva e o guarda-redes assumem um papel determinante neste momento, sendo os principais responsáveis pelo controlo da profundidade.

Na eventualidade de um adversário progredir no terreno sem oposição, considera-se que ‘bola descoberta’, deve ser retirado o máximo de profundidade pelo comportamento da linha defensiva e do guarda-redes, de modo a evitar a exploração desse espaço ou deverá a equipa, pelo menos, estar preparada para defender essa mesma profundidade. No caso de ser necessário retirar o máximo de profundidade, a linha defensiva deverá baixar até à entrada da grande área de modo que o guarda-redes possa facilmente intervir como um elemento de cobertura defensiva e onde esteja possibilitado da utilização do maior número de recursos técnicos. Se o adversário portador da bola estiver pressionado, estando impossibilitado de progredir ou não tendo uma linha de passe que permita o explorar das costas da linha defensiva então esta deverá manter ou aumentar a profundidade, conseguindo assim, reduzir o espaço de jogo.

No momento que a equipa já se encontre organizada defensivamente, dispondo de todos os jogadores organizados com a intenção de recuperar a posse de bola, o objetivo passa por condicionar o adversário a levar a bola para zonas que estão trabalhadas como zonas de pressão e onde, por esse mesmo motivo, as condições de sucesso se perspetivam como mais favoráveis. Neste momento a equipa organiza-se em 1x3x4x3, sendo que se pretende recuperar a bola num dos corredores laterais, onde o número de opções, sobretudo em virtude do espaço de jogo, será em princípio mais reduzido, tornando qualquer ação adversária mais previsível e defensável.

A fim de facilitar o entendimento do processo defensivo, este momento do jogo é subdividido em três submomentos. A primeira etapa assenta em evitar a progressão adversária pelo corredor central. A segunda etapa corresponde ao criar situações de vantagem numérica na zona da bola. A terceira etapa refere-se à pressão e recuperação da posse de bola.

4.2.3.2.1. Quando o Guarda-Redes Adversário tem a bola

4.2.3.2.1.1. Pontapé de Baliza Adversário com Saída Curta

No contexto de jogo em que a bola se encontra no GR adversário para ser realizado o pontapé de baliza a equipa deve considerar um fator determinante que guie a decisão de qual

comportamento adotar nesse momento: Qual o alcance e capacidade do GR adversário ao bater o pontapé de baliza? No caso da equipa se aperceber que o GR (ou o jogador que o substitua na realização do pontapé de baliza/para quem ele passe ainda dentro da pequena área) não consegue colocar a bola longe da sua própria baliza deverá adotar um comportamento de marcação individual, realizando as alterações necessárias e que sejam mais eficientes (para essa finalidade. Uma das regras é que pelo menos existam sempre 2 jogadores no setor defensivo e 2 no setor intermédio em corredor central. Por exemplo, como ilustrado na figura 54 e 55, no caso da equipa adversária se organizar num sistema de 1-4-2-2, a equipa deve adotar um sistema de 1-2-2-4, devendo um dos MC subir para junto do AV no setor ofensivo e o DC subir para junto do MC no sector intermédio, se necessário. Caso a equipa adversária jogue no mesmo sistema, deverão encaixar nos opositores mais diretos, mantendo-se o sistema de 1-3-2-3.

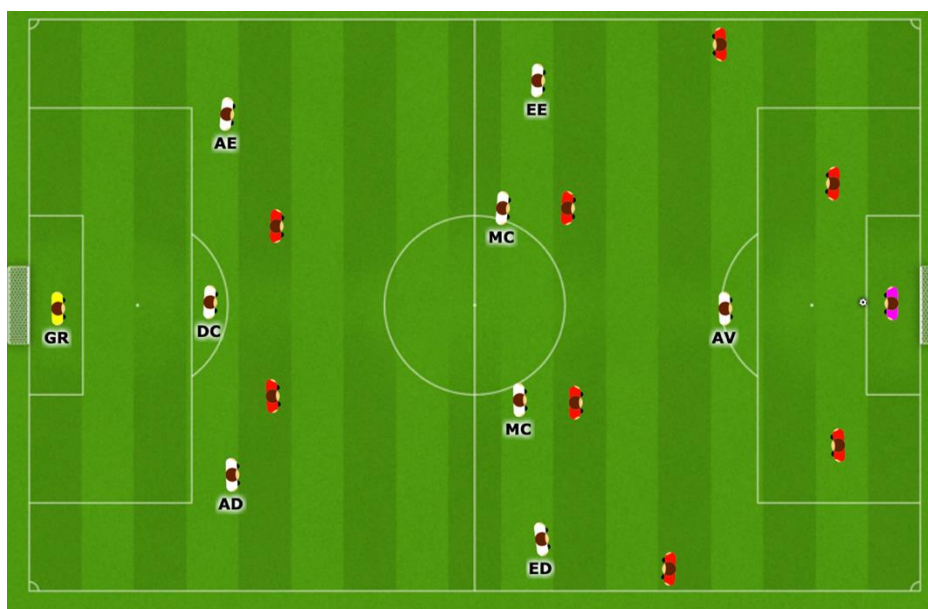


Figura 54: Bola no GR Adversário | Organização Base.

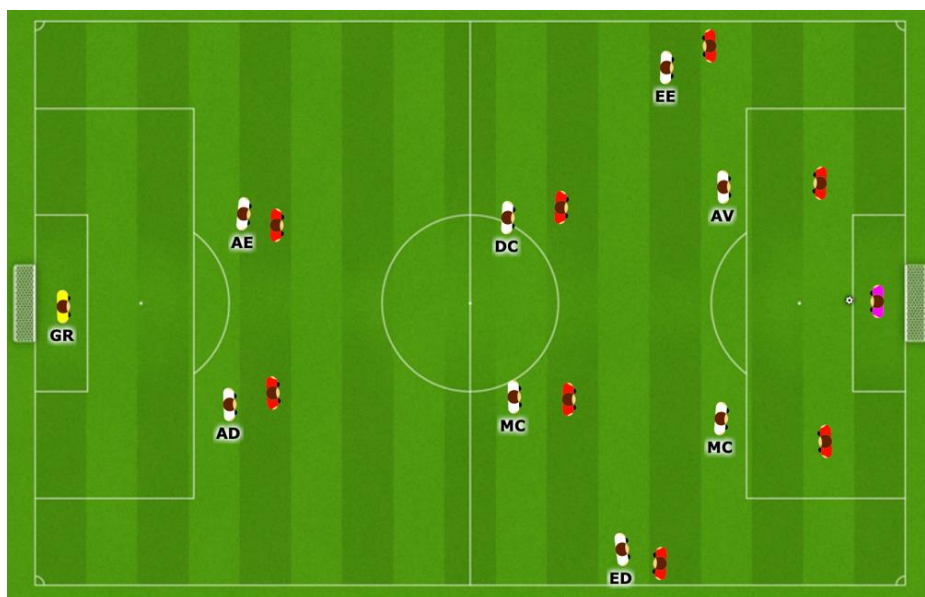


Figura 55: Bola no GR Adversário | Atitude de Pressão Alta: Marcação Individual se adversário estiver em 1-4-2-2.

Conforme ilustrado na figura 56 e 57, no caso da equipa se aperceber que o GR (ou o jogador que o substitua na realização do pontapé de baliza/para quem ele passe ainda dentro da pequena área) tem boa capacidade para realizar passe longo então a equipa deverá manter a sua organização base de 1-3-2-3, assegurando uma boa defesa da largura e, sobretudo, da profundidade. Deste modo deverá adotar as movimentações para pressionar o adversário em 1-3-2-3 após o mesmo ser condicionado a jogar apenas em 2 corredores.

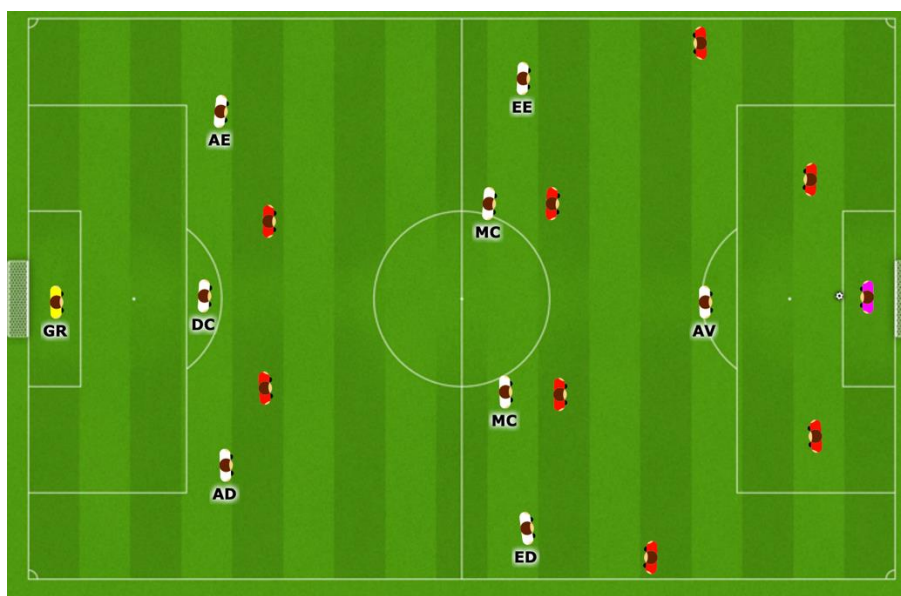


Figura 56: Bola no GR Adversário | Atitude de Pressionar após condicionar.

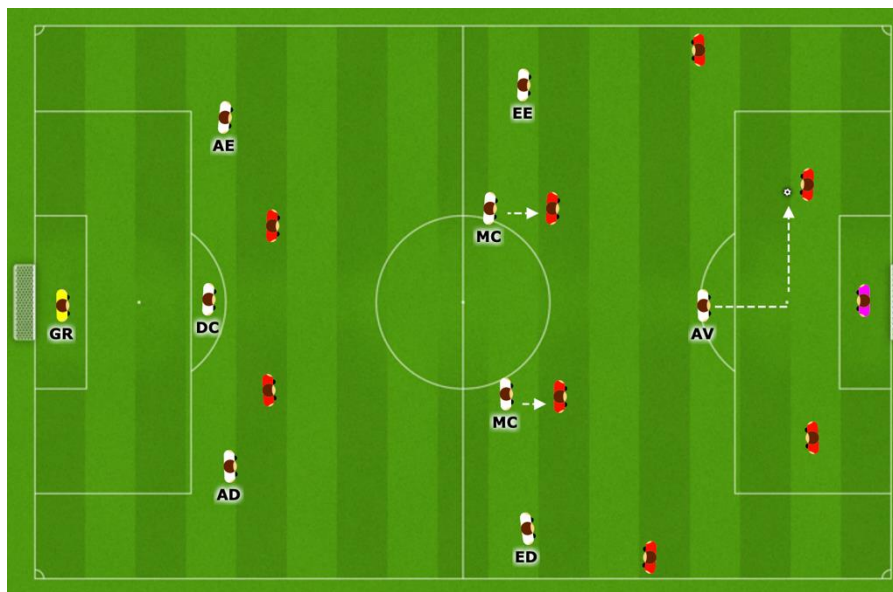


Figura 57: Bola no DC Adversário | Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar adversário.

Conforme ilustrado na figura 57 e 58, o avançado deve efetuar uma pressão em ‘L’ de forma a condicionar o jogador adversário a jogar em apenas 2 corredores, devendo de imediato pressioná-lo para forçar uma decisão adversária mais rápida ou para, idealmente, conquistar a posse de bola.

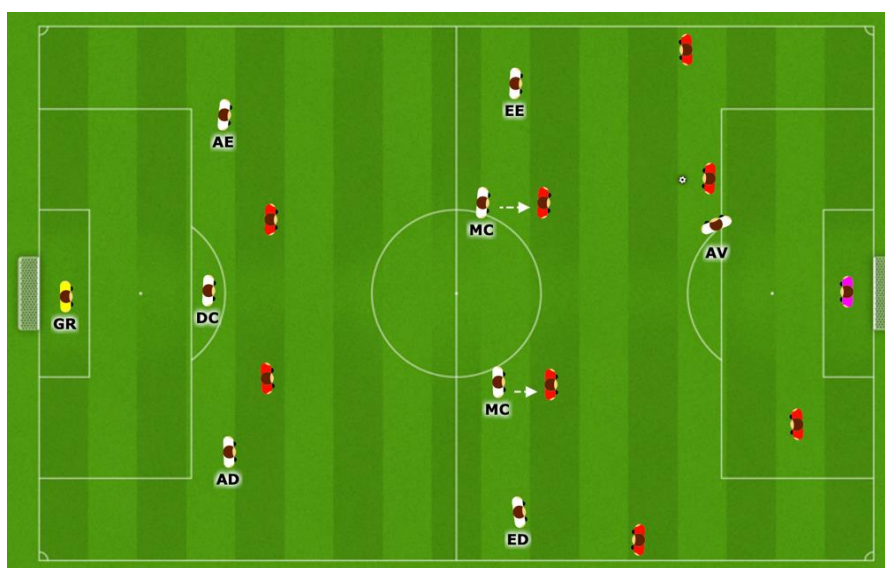


Figura 58: Bola no DC Adversário | Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola num dos DC adversários.

Os médios centros devem encaixar nos seus opositores diretos de forma a tentar inviabilizar qualquer intenção de passe para os mesmos (figura 59). Caso a bola chegue aos MC's adversários, importa estar próximo deles para que seja possível pressioná-los de imediato. Deste modo, qualquer variação do centro de jogo adversário que requeira a utilização dos MC's

estará sempre condicionada em termos de tempo e espaço pela marcação cerrada. Dessa forma pretende-se minimizar a capacidade da equipa adversária para fazê-lo e, caso exista a tentativa, poderá advir uma oportunidade para conquistar a posse de bola, em virtude de uma má receção ou de um passe defeituoso.

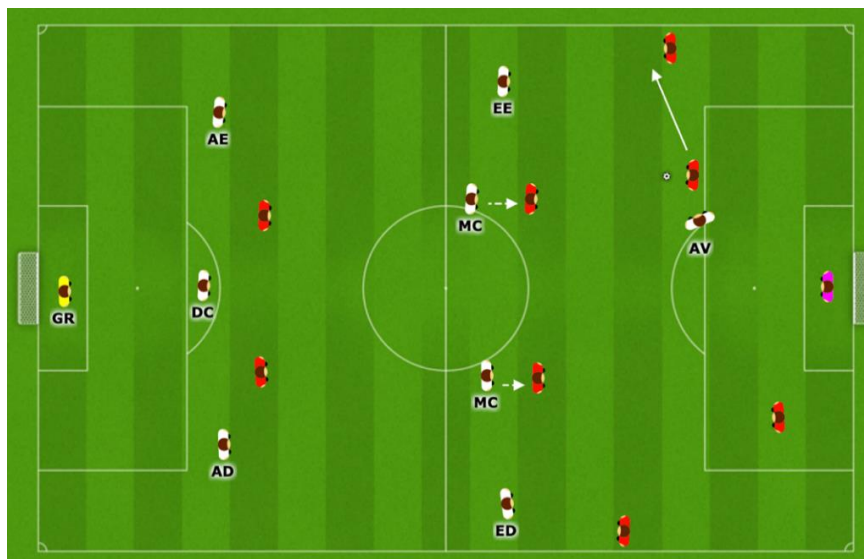


Figura 59: Bola no DC Adversário | Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola entra num dos corredores laterais.

Caso a bola entre no corredor lateral, é ativada a pressão do extremo do lado da bola (figura 61). Em simultâneo, toda a equipa deverá concentrar-se no corredor lateral onde está a bola e no corredor central, de forma a impossibilitar a progressão da equipa adversária.

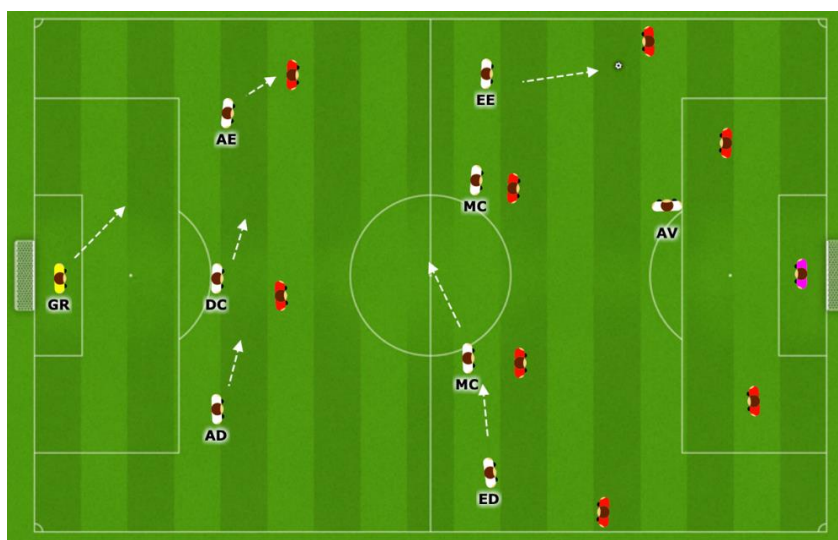


Figura 60: Bola no DC Adversário | Posicionamento e movimentações genéricas para condicionar e pressionar adversário quando bola entra num dos corredores laterais.

Conforme ilustrado nas figuras 60 e 61, caso a equipa adversária opte por fazer a bola chegar a um dos seus corredores laterais, ainda no seu setor defensivo, o AV tem como principal

missão condicionar o jogador adversário, tapando-lhe a linha de passe que permita uma rápida variação do centro de jogo rasteira. Desta forma obrigará a equipa adversária a variar o centro de jogo por trás, através da utilização da cobertura do seu DC ou GR, concedendo à equipa tempo para se ir organizando e concentrando no corredor onde está a bola.

Caso o ala adversário opte por variar o centro de jogo através de um passe longo, expecta-se que a equipa tenha tempo de se reorganizar ou de conquistar a posse da bola, uma vez que passo por alto e de receção mais difícil é tido como um indicador de pressão. O guarda-redes deve manter-se ativo e preparado para proteger a profundidade. Desta forma e conforme ilustrado na figura 61, pretende-se a conquista da posse de bola neste momento sendo, portanto, considerado um momento de pressão.

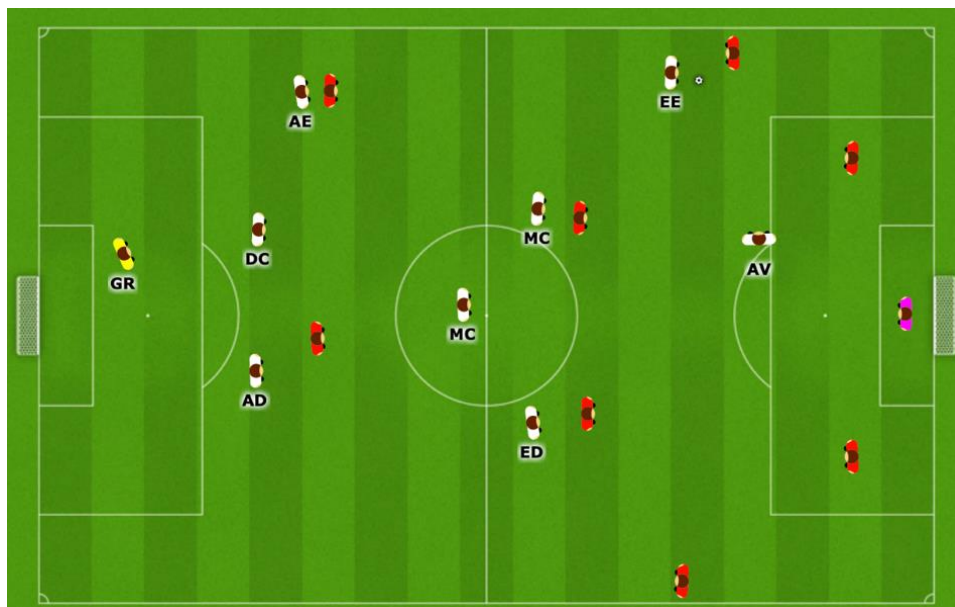


Figura 61: Bola no Ala Adversário | Posicionamentos para condicionar adversário a jogar apenas em 2 corredores, reduzindo o seu espaço para jogar em largura de forma rápida.

4.2.3.2.1.2. Pontapé de Baliza Adversário com Saída Longa

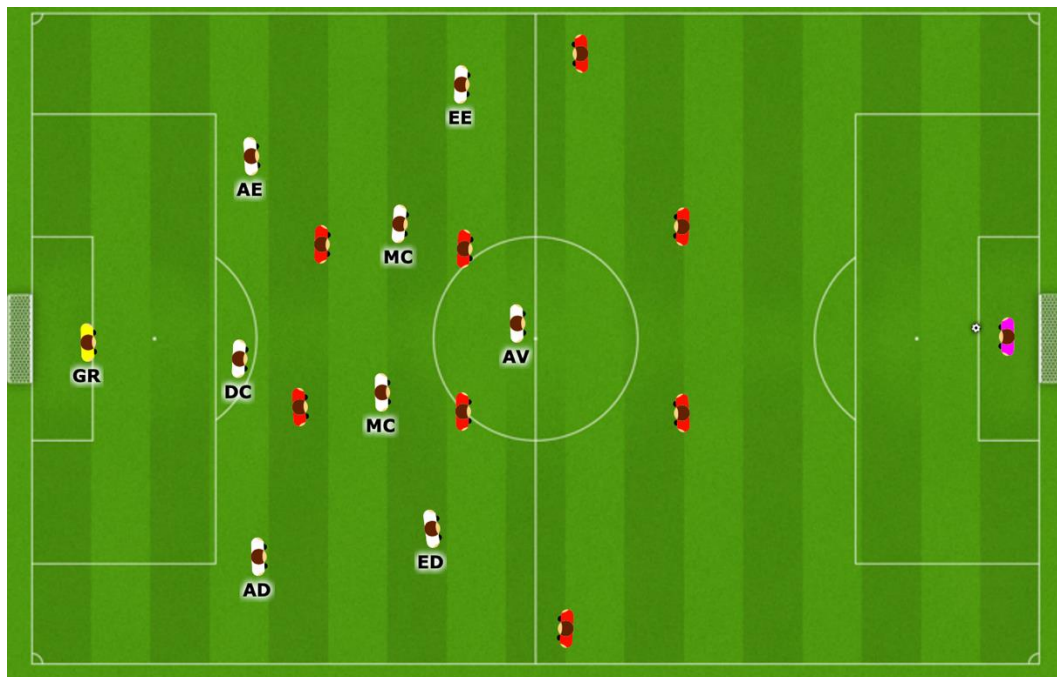


Figura 62: Bola no GR Adversário | Equipa adversária prepara-se para passe longo.

Para a situação apresentada na figura 62, onde a equipa adversária se prepara para um passe longo do GR, pede-se que a organização da equipa se organize em 1-3-4-1, baixando as linhas no terreno de jogo e concentrando os jogadores no corredor central, assegurando uma maior proteção da profundidade e possibilitando o atacar de frente uma bola que se espera que seja longa e aérea, além de reduzir-se o espaço intrassectorial para cada um dos setores.

4.2.3.3. Esquemas Tácticos Ofensivos

4.2.3.3.1. Cantos Ofensivos

Através de uma conversa com os jogadores foram consagrados 3 nomes para caracterizar cada um dos cantos ofensivos constituintes dos esquemas tácticos da equipa: o canto ‘banana’ o canto ‘basket’ e o canto ‘delas’. A apelação dos cantos teve como principal intuito, uma maior ligação emocional a este momento do jogo, bem como uma melhor retenção dos comportamentos a adotar.

Alguns denominadores comuns a todos os cantos ofensivos dizem respeito ao equilíbrio da equipa para o momento seguinte ao desenrolar deste momento do jogo, bem como o número de jogadores responsáveis por atacar diferentes zonas. Portanto, enquanto 3 jogadores estavam encarregues de atacar as zonas definidas, 1 jogador ficaria responsável pela zona á

entrada da área (para uma possível 2ª bola), outros 3 ficariam responsáveis por assegurar o equilíbrio à equipa, através da criação de um triângulo na zona do meio-campo (um destes 3 dividiria a missão de equilibrar a equipa na formação do triângulo com a de conquistar uma 2ª bola que pudesse surgir na zona à entrada da área.

As zonas de ataque são: 1) Intersecção entre linha da pequena área com a direção do 1º poste, 2) Penálti e 3) Intersecção entre linha da pequena área com a direção do 2º poste.

4.2.3.3.1.1 Cantos Ofensivo 01 - Canto ‘Banana’

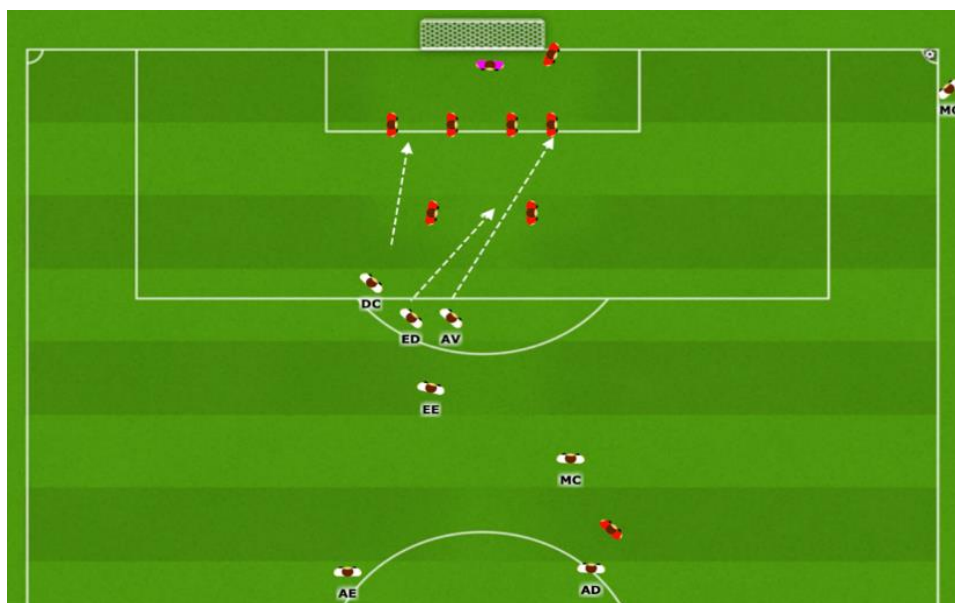


Figura 63: Esquema tático ofensivo – Canto ‘banana’.

No canto ‘banana’, cada um dos 3 jogadores ataca uma das zonas definidas, conforme ilustrado na figura 63, sendo a bola colocada numa das zonas pelo batedor do canto.

4.2.3.3.1.2 Cantos Ofensivo 02 - Canto ‘Delas’

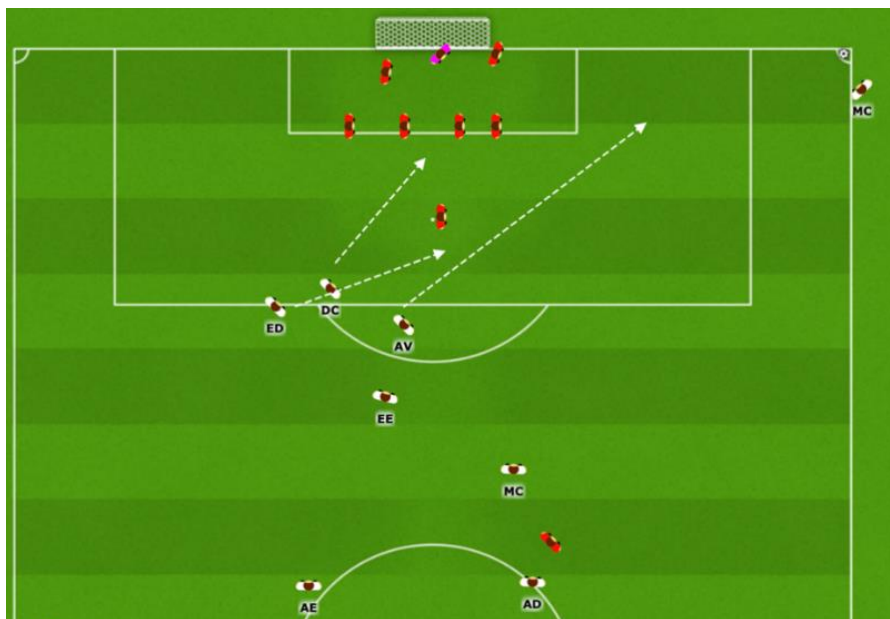


Figura 64: Esquema tático ofensivo – Canto ‘delas’.

No canto ‘delas’ (figura 64) existe uma movimentação para simulação de um canto curto, seguida de um comportamento simultâneo entre os outros 2 jogadores. Um deles é responsável por atacar a zona da pequena área e, com isso, possivelmente conquistar mais tempo e espaço para o seu colega que irá atacar a zona do penáلتi. Neste canto a bola deve ser colocada de forma rasteira para a zona do penáلتi. O remate deverá suceder se a simulação do jogador que realizou o primeiro movimento for bem-sucedida.

A equipa deve perceber a viabilidade da realização deste canto. Normalmente é possível quando a equipa adversária defende à zona e apenas coloca um jogador na zona do penáلتi (que será precisamente o jogador adversário que se pretende que seja arrastado com a movimentação que visa simular um canto curto). Caso a equipa adversária coloque 2 jogadores nessa zona será dificultada a execução deste canto uma vez que, mesmo que consiga retirar um jogador daquela zona, restará um outro.





Figura 66: Posicionamento em esquema tático ofensivo – Livre Lateral.



Figura 67: Movimentações em esquema tático ofensivo – Livre Lateral.

4.2.3.3.2. Livres frontais ofensivos

Nos livres frontais ofensivos é proporcionada liberdade de decisão ao batedor. Além desse momento (de possível remate ou passe) é colocado um grande foco na 2ª bola, pelo que os comportamentos dos restantes jogadores visam cobrir todas as zonas onde esta possa cair. Desta forma, pretende-se que 4 jogadores ataquem os espaços definidos na figura 68. Um pormenor treinado é o de utilizar a linha de fora de jogo como referência para atingir a máxima velocidade e não como ponto de partida. Isto é, os jogadores devem reservar para a linha de fora-de-jogo (definida pela linha da área ou pela equipa adversária), sensivelmente, a mesma distância que o batedor de livre reservou para a bola.

Desta forma, começando a correr ao mesmo tempo, deverão estar a atravessar a linha de fora-de-jogo quando a bola está a ser batida, já indo com alguma velocidade de vantagem para os adversários que não fizerem o mesmo (figura 68).

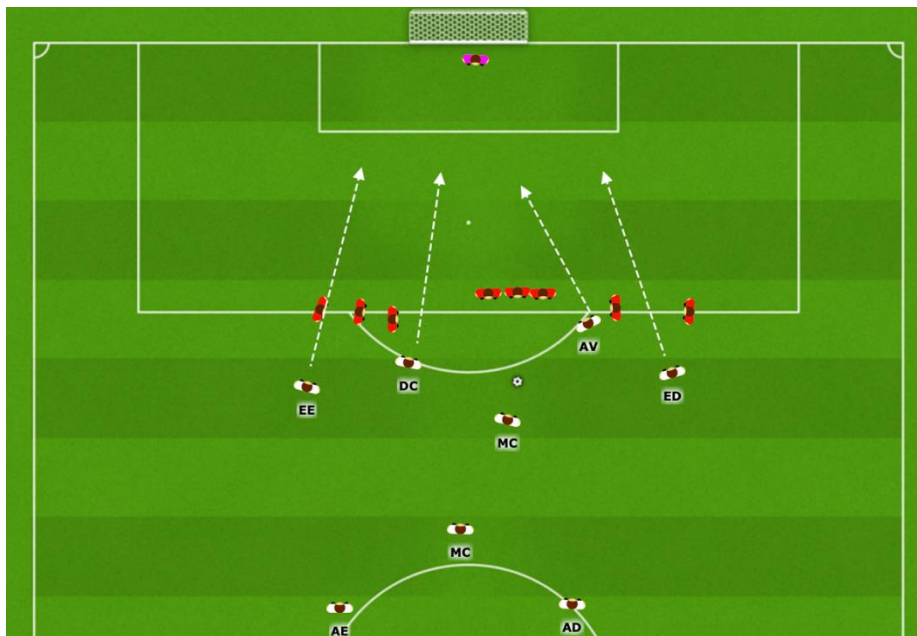


Figura 68: Posicionamento e comportamento nos livres frontais ofensivos.

4.2.3.3.3. Lançamentos Ofensivos

4.2.3.3.3.1 Lançamentos Ofensivos no Setor Defensivo e Intermédio

Os lançamentos são normalmente realizados pelos Alas, mediante o lado. No setor defensivo e intermédio a ideia é similar. O principal foco é o de colocar a bola o mais à frente possível, num espaço onde o AV ou o Extremo do lado da bola consigam ficar com ela. Pretende-se que a bola seja lançada para junto da linha lateral. Deste modo, torna-se difícil para a equipa adversária defender e, por outro lado, minimizam-se os riscos da equipa ser surpreendida num momento de transição defensiva (em caso de perda de bola). As opções de que o adversário disporá serão: colocar a bola fora de campo (permitindo à equipa conquistar metros no terreno e aproximar-se da baliza), aliviar a bola para a frente sem muito critério (uma vez que se encontrará pressionado) ou arriscar o ganhar de posição para posteriormente jogar numa cobertura. A escolha por este método revela-se vantajosa pela minimização dos riscos e o de conquistar algumas vantagens, tais como o de ganhar metros no terreno de jogo e/ou conquistar a bola mais perto da baliza adversária (figuras 69 e 70).

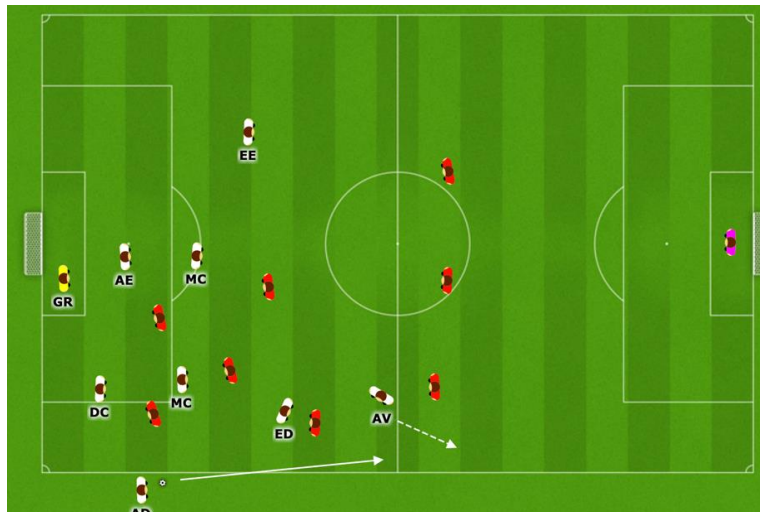


Figura 69: Opção 1 | Avançado ataca zona definida.

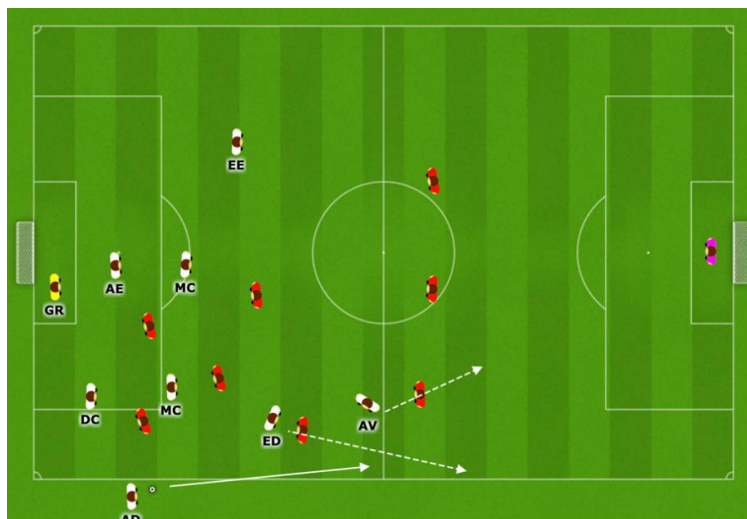


Figura 70: Extremo do lado da bola ataca zona definida e o Avançado ataca espaço.

4.2.3.3.2 Lançamentos Ofensivos no Setor Ofensivo

Por outro lado, no setor ofensivo pretende-se que a bola seja colocada na grande área, abrindo a possibilidade para imediata criação de situação para finalização.

As figuras 71 e 72 apresentam os comportamentos a adotar por cada um dos jogadores. Importante, neste momento do jogo, adotar um comportamento que assegure equilíbrio à equipa, através do colocar de 2 a 3 coberturas ofensivas em referência à zona onde a bola vai cair. Desta forma, em caso de perda, a equipa encontra-se preparada para a transição defensiva.

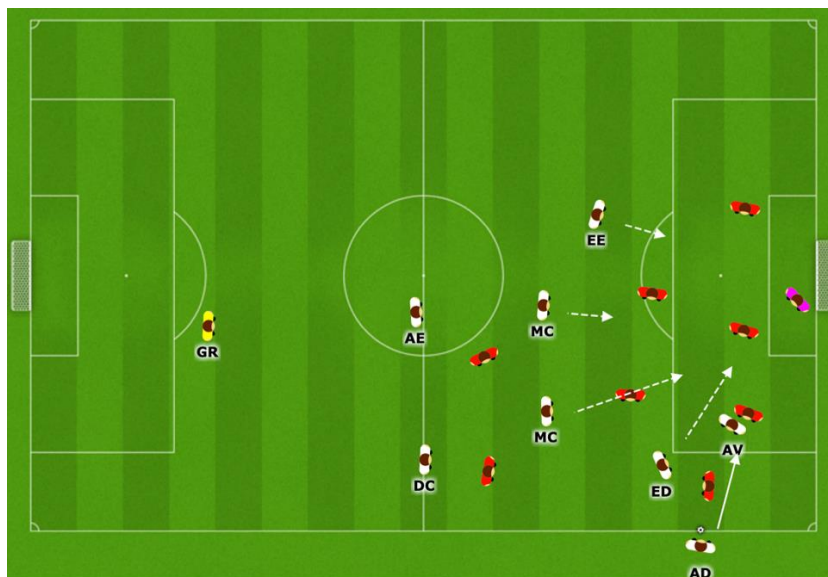


Figura 71: Posicionamento e comportamento em lançamento perto da baliza adversária.

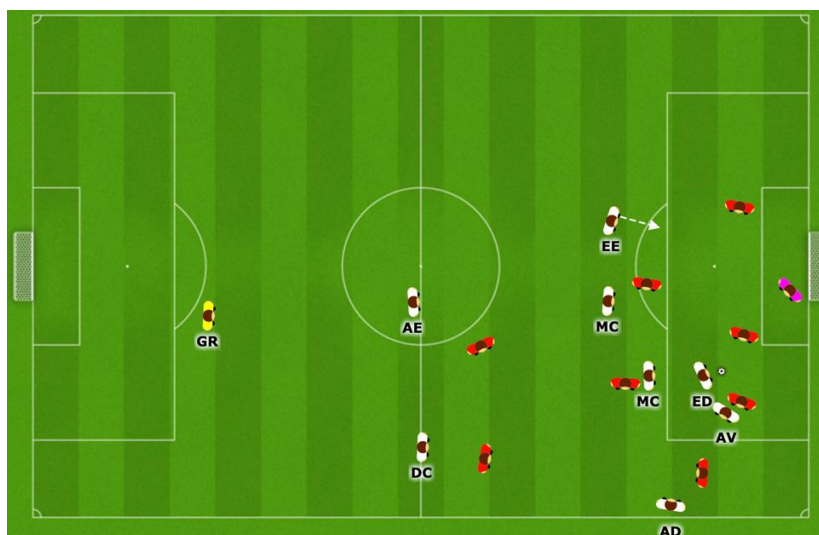


Figura 72: Posicionamento e comportamento em lançamento perto da baliza adversária.

4.2.3.4. Esquemas Táticos Defensivos

4.2.3.4.1. Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa organiza-se numa defesa zonal à volta GR (figura 73), com um elemento no primeiro poste, um outro no segundo poste, quatro elementos entre os postes na linha da pequena área, um na zona do penálti e um à entra da área. Dada a estatura e capacidade de jogo aérea patentes na equipa, as posições ilustradas na figura 73, indicam que posições que habitualmente estão responsáveis por cada uma das zonas, todavia esta mesma organização está sujeita a alterações a ser comandadas pelo GR ou pelo treinador.

Neste momento do jogo é atribuída ao GR a responsabilidade de comandar os seus colegas, tendo de comunicar de forma ativa e verificar três missões: 1) Organizar, 2) Ativar e 3) Desconfiar. Com este pormenor pretende-se fomentar ainda mais a atenção e concentração de todos os jogadores, bem como proporcionar ao GR um espírito de dominância no seu espaço.

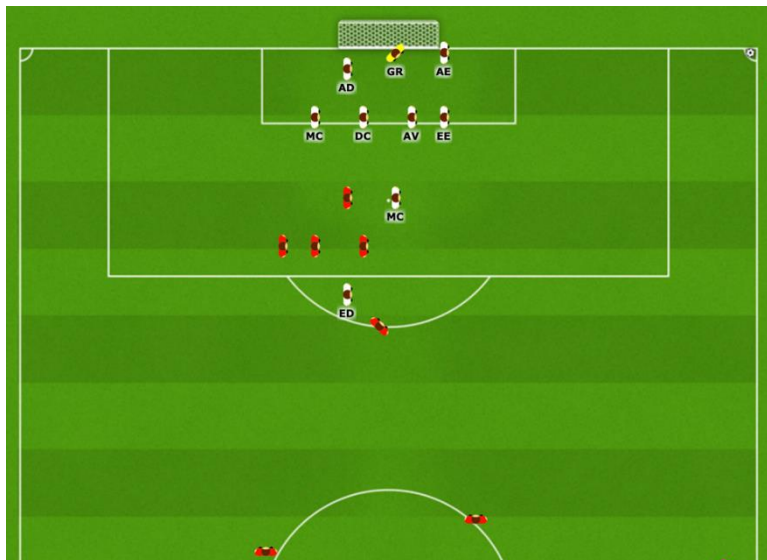


Figura 73: Posicionamento no canto defensivo.

Caso seja realizado canto curto (figura 74) ou canto atrasado (figuras 75 e 76), o jogador mais próximo da bola e melhor posicionado para impedir a progressão adversária no sentido da baliza deverá sair para conter o ataque. Habitualmente tratar-se-á do jogador no primeiro poste, sendo que todos os restantes elementos da zona devem ajustar o seu posicionamento para maior proteção da baliza.

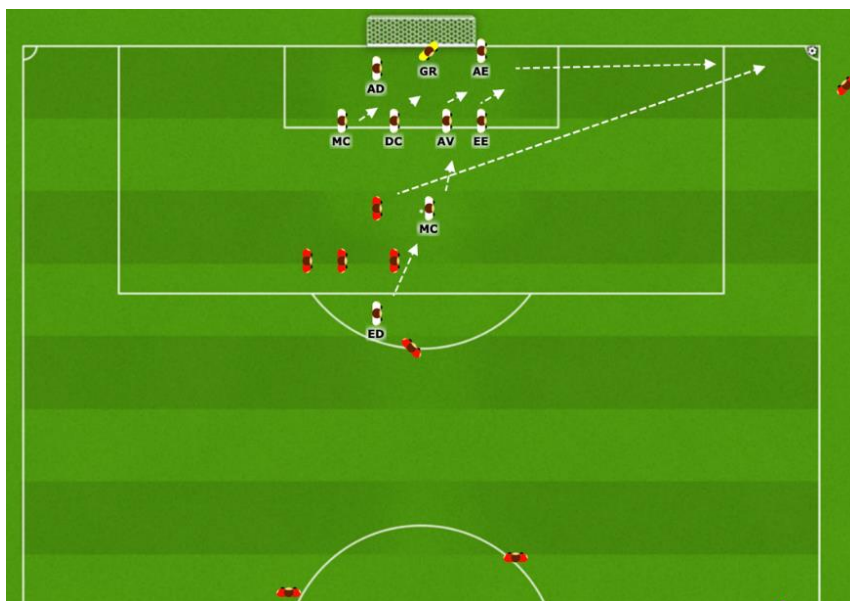


Figura 74: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante canto curto.

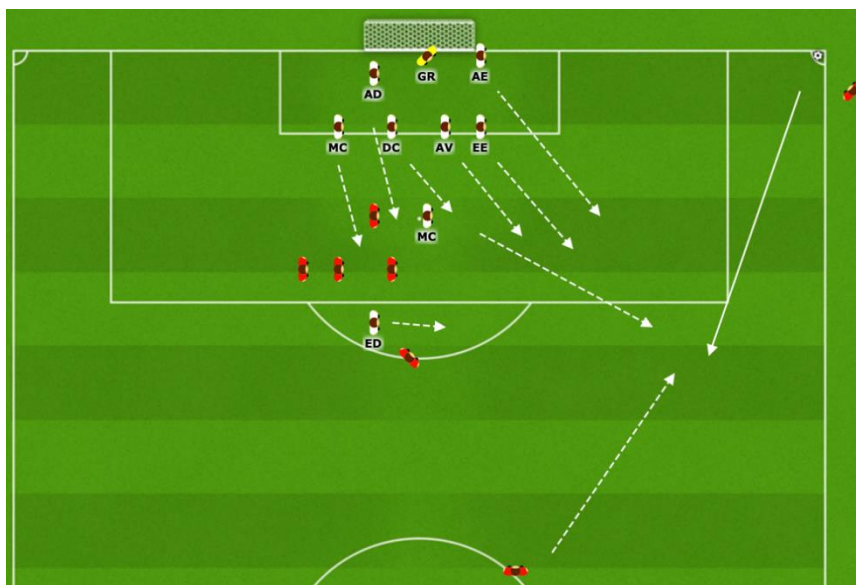


Figura 75: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante passe atrasado.

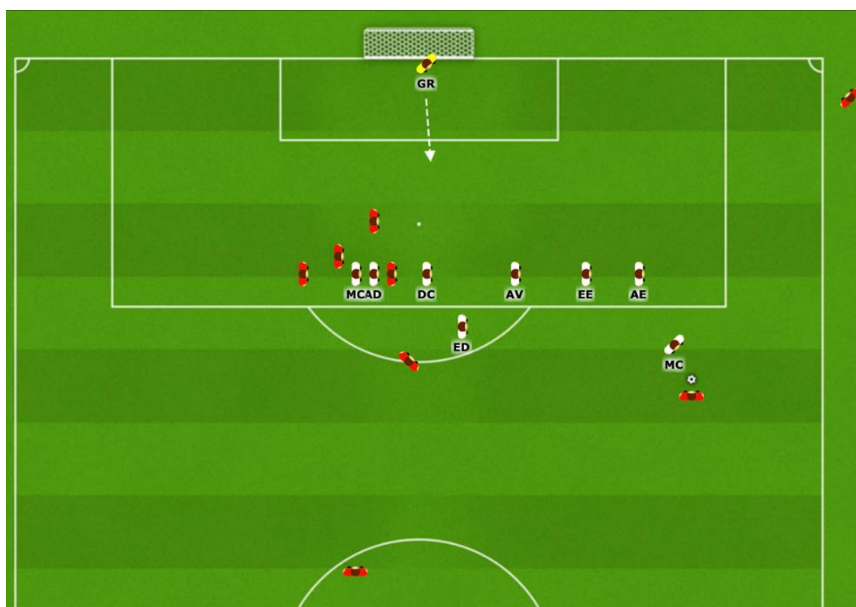


Figura 76: Posicionamento e movimentações no canto defensivo, mediante passe atrasado.

4.2.3.4.2 Livres laterais Defensivos

Nos livres laterais defensivos (figura 77), à semelhança dos cantos defensivos, deve ser aplicada uma defesa zonal, protegendo a zona entre os postes da baliza com quatro elementos alinhados e com um elemento à frente desta linha de quatro. Tendo em conta que no

campeonato de futebol 9 existe fora-de-jogo a partir da linha da grande área, a linha de quatro elementos deve estar alinhada com a barreira.

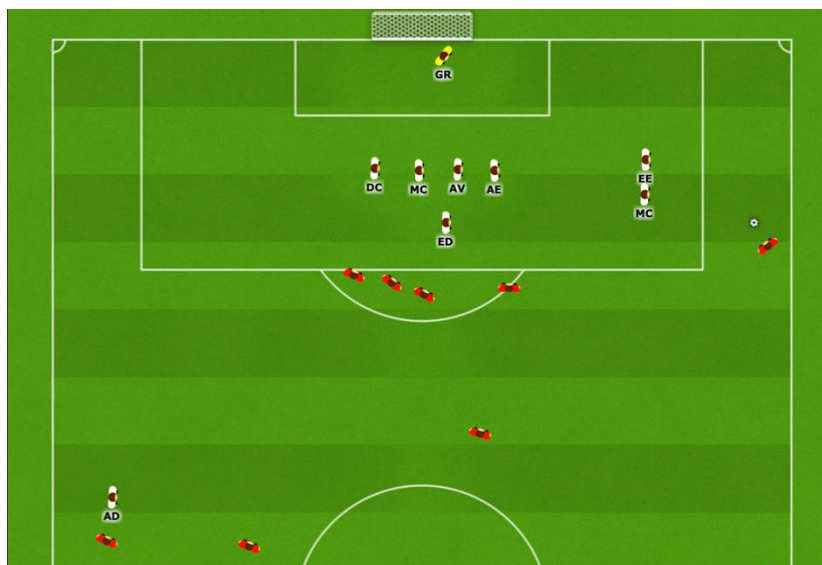


Figura 77: Posicionamento no livre lateral ofensivo.

4.2.3.4.3 Livres frontais Defensivos

Nos livres frontais defensivos, além da preparação do GR e da barreira para a 1ª bola, que poderá originar um remate ou passe para o lado, importa preparar um momento seguinte, onde possivelmente possa existir uma 2ª bola. De forma a melhor preparar essa possibilidade, os elementos não constituintes da barreira devem colocar-se com os apoios devidamente colocados (de forma a ver a bola e a baliza) para que possam chegar antes dos jogadores adversários à zona à frente do GR, conseguindo desta forma proteger a baliza. Deverão dividir-se conforme ilustrado na figura 78, de modo a cobrir todas as possibilidades de 2ª bola no enfiamento da baliza.



Figura 78: Posicionamento no livre frontal defensivo.

4.2.3.4.4 Lançamentos Defensivos

Nos lançamentos defensivos, independentemente da zona do campo, o modelo de jogo prevê sempre o mesmo posicionamento (conforme apresentado na figura 79). O primeiro pressuposto é o de criação de superioridade numérica e de concentração, pelo que nenhum jogador se deve encontrar à frente da linha da bola. Com isto, pretende-se também convidar o adversário a jogar para trás, de forma que se possa criar uma situação de erro, a aproveitar pelo avançado que deverá ser sempre o primeiro elemento a sair na pressão caso isso suceda. Caso a equipa adversária não cometa erros no lançamento, então o AV deverá manter-se em corredor central para evitar uma variação do centro de jogo que possibilite simultaneamente avançar no terreno de jogo (com um passe diagonal no sentido da progressão).

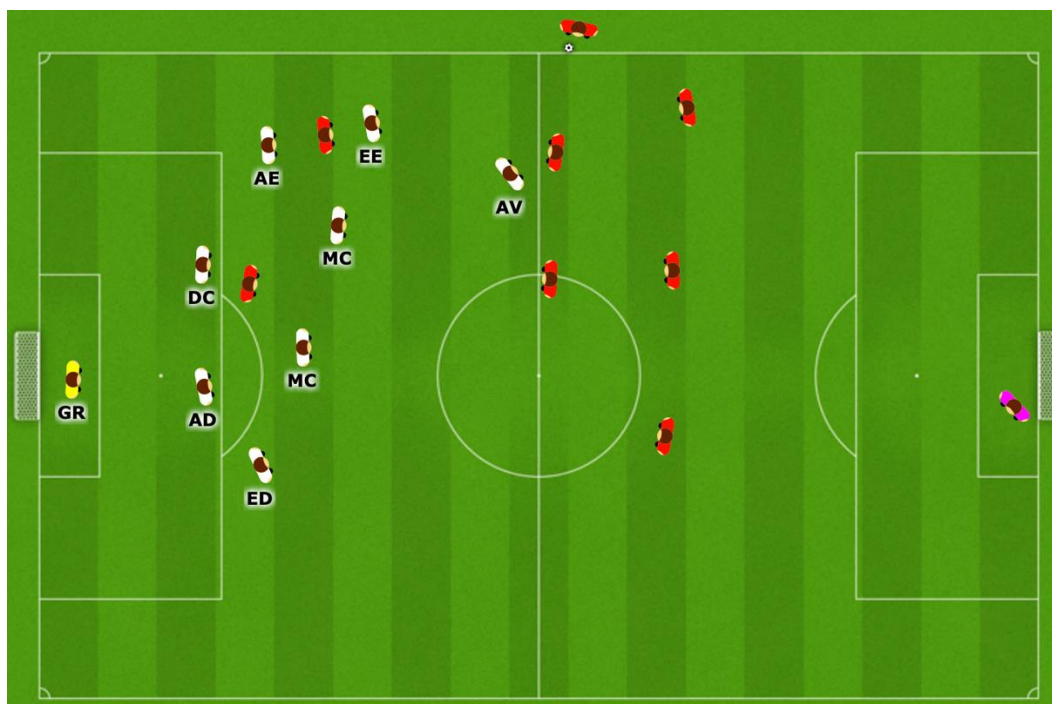


Figura 79: Posicionamento nos lançamentos defensivos.

4.4 Modelo de Treino Interno

O Clube Desportivo Cova da Piedade pretende que os treinadores sejam responsáveis pelo modelo de treino, não obstante ao guiarem-se pelas diretrizes base e objetivos para a formação do clube, transversais a todos os escalões de formação do clube. Com esta filosofia, o clube visa extrair conhecimento dos treinadores de forma que eles possam enriquecer e contribuir de forma direta para o implementar e testar novas metodologias. Desta forma os treinadores não ficam apenas condicionados a executar um conjunto de ideias e métodos ou nuances de treino já previamente definidos, possibilitando o crescimento da metodologia para os escalões de formação do clube e não a estagnação do processo evolutivo. Os coordenadores têm um papel determinante ao avaliarem os treinadores e os métodos utilizados para perceber de que forma se está a ser mais eficaz/ineficaz e eficiente/ineficiente na prossecução dos objetivos do clube para a formação.

O maior proveito, para o clube, é obtido quando os coordenadores, através da sua experiência de avaliação de diferentes métodos e estilos de liderança dos treinadores, enaltecem os métodos experimentados, recomendam outros métodos mais eficazes para a prossecução dos objetivos de formação, apoiam e suportam os seus treinadores quando as coisas não correm de forma idílica ou, porventura, são mal sucedidas. Desta forma, possibilitam o conforto necessário

para os treinadores crescerem e, com isso, contribuir para que o CDCP cresça também. A filosofia subjacente ao jogador de futebol encontra-se, portanto, também inerente ao treinador de futebol. Só permitindo este espaço para errar é que se permite que o crescimento seja possível.

As orientações metodológicas do CDCP, dando espaço para interpretação dos treinadores, visam um processo formativo contínuo, através de uma forte ligação entre o treino e o jogo. Isto é, o treino deve conter características que o aproximem ao máximo do que irá ser requisitado aos seus atletas em contexto de jogo. A intensidade, a representatividade, a variedade, a especificidade, a continuidade, a reversibilidade, a acessibilidade são alguns dos princípios que devem ser verificados no processo de treino.

O clube defende também que, fundamentalmente, a metodologia utilizada assente no treinar as componentes de um jogador de futebol, a técnica, a tática, a física, a psicológica e a social conjugando-as e não as isolando, devendo ser colocado bastante ênfase no estímulo da tomada de decisão para nortear comportamentos. Isto é, treinar o passe pelo passe num exercício descontextualizado por exemplo, é útil para desenvolver a questão tecnicamente, todavia, é descurado o desenvolvimento da questão tática, por não existir qualquer situação-problema para o jogador percecionar e solucionar. Com o prosseguir de métodos que promovam momentos no treino similares ao que os atletas experienciam no momento competitivo, ao invés de um excessivo repetir de ações técnicas descontextualizadas daquilo que é o jogo permite manter os jogadores motivados por promover níveis de satisfação e prazer elevados. No final de contas, o que estimula os atletas a treinar é querer jogar mais e melhor, pois é pelo jogo que os praticantes de futebol são em primeira instância apaixonados, portanto quanto mais próximas estejam as duas realidades melhor.

4.4.1 Conteúdos Técnico-Táticos

Os jogos reduzidos e as diversas formas jogadas, bem como o jogo formal, por diretrizes da coordenação, devem representar a maioria dos métodos utilizados para treinar os conteúdos técnico-táticos uma vez que a filosofia parte muito do pressuposto de aprender o jogo, jogando-o. Segundo Jones & Drust (2007) os jogos reduzidos conferem diversos benefícios. Desde logo, uma maior carga de estímulo dos conteúdos técnico-táticos pretendidos, isto porque existindo um menor número de elementos do que existe num jogo formal, o número de ações exigidas a

cada jogador tenderá a ser maior. Esta conjuntura conduz a uma maior intensidade que implica uma maior da velocidade de raciocínio e execução.

Do ponto de vista individual, o aprimoramento técnico desintegrado de uma componente tática deve ter uma maior ênfase na parte inicial do treino, através de exercícios simples e de carácter competitivo entre os seus elementos, reservando-se a parte fundamental do treino para o aprimorar dos conteúdos técnico-táticos de forma integrada. A nível técnico, na vertente ofensiva, o foco está em ações de passe (de diversas distâncias: curta, média e longa), receção (derivada de passe rasteiro e de passe pelo ar), controlo e condução de bola (com e sem obstáculos), remate (abrangendo-se diversos ângulos), cabeceamento e técnica de GR (sobretudo ao nível do passe, tanto com bola no chão como em volley e lançamento com a mão). Quando visado o aprimoramento técnico-tático, de forma integrada, é dado ênfase aos 4 princípios específicos de jogo: a progressão, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço. Por outro lado, do ponto de vista técnico, na vertente defensiva, o foco está em ações de duelo, de desarme, de interseção e de antecipação, além da técnica de defesa de baliza (GR). Do ponto de vista tático são visados os 4 princípios específicos de jogo: a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração.

Do ponto de vista coletivo, sempre considerando o princípio da individualidade, a parte fundamental do treino deve contemplar, nos jogos reduzidos e diversas formas jogadas, os princípios específicos de jogo, quer os defensivos que os ofensivos pois dessa forma se poderão preparar os jogadores para decidir e executar em contexto de jogo.

O modelo de jogo e os diversos momentos de jogo, como as organizações ofensiva e defensiva, as transições defensiva e ofensiva, devem ser trabalhados de forma compartida através de formas jogadas, de forma a aplicar o princípio da representatividade. Isto é, aproximar ao máximo a representação em treino daquilo que ocorrerá no jogo para cada um dos momentos designados, assegurando uma frequência de estímulo que permita uma real compreensão e assimilação dos conteúdos que sejam objetivo do exercício. Os esquemas táticos deverão ser parte integrante dos conteúdos de uma forma mais geral, sendo colocado menor ênfase em relação aos conteúdos técnico-táticos supramencionados.

4.4.2 Conteúdos Físicos

No CDCP existe uma atenção e cuidado aos períodos sensíveis de cada faixa etária. Neste escalão deve ser equilibrado o tempo e energia dedicados às questões coordenativas e às capacidades condicionais. “A coordenação motora, sob uma perspetiva pedagógica e clínica, é a interação harmoniosa e eficiente dos sistemas muscular, esquelético, nervoso e sensorial para produzir ações cinéticas precisas e equilibradas” (Kiphard & Schilling, 1974 citado por A.S. Ribeiro, 2012). Segundo Gallahue e Ozmun (2003), quanto maior o nível de complexidade de uma tarefa motora, maior o nível de coordenação necessário para o seu desempenho. Desta forma, no CDCP os conteúdos físicos são contemplados e tidos em conta como parte integrante do processo de desenvolvimento de atletas, dado que é importante que dominem o seu próprio corpo, para que consigam dominar o seu corpo e a bola, simultaneamente.

As capacidades condicionais foram desenvolvidas nas suas diferentes formas: a velocidade (aceleração e deslocamento), a resistência (aeróbia e anaeróbia) e a força (rápida e resistente). Em termos de flexibilidade, foi desenvolvida sobretudo a estática em exercícios básicos, sempre na parte final do treino.

4.4.3 Conteúdos Psicológicos

Segundo Garrido e Prados (2007), as variáveis psicológicas que afetam uma equipa de futebol e, por consequência, os seus jogadores e nível de rendimento são a motivação, a autoconfiança, os níveis de atenção/concentração, o controlo das emoções, a relação com os colegas e a harmonia do grupo.

No CDCP os conteúdos psicológicos são constantemente alvos de atenção e preocupação, nos mais diversos momentos, quer seja num contexto de treino, jogo ou de simples conversa no gabinete técnico ou em qualquer outro lugar. São trabalhadas capacidades cognitivas e volitivas, por vezes em simultâneo. É através das capacidades cognitivas que é dado ênfase ao trabalho na capacidade de compreensão, velocidade de compreensão e, consequente assimilação da informação transmitida pelos treinadores. Aplicando aos momentos de treino e jogo, tem haver com a capacidade análise, interpretação e consequente decisão. Ao nível das capacidades volitivas são, através de estímulos presentes em exercícios ou da intervenção dos treinadores, visadas as seguintes: atenção, concentração, atitude competitiva,

autoconfiança, foco, capacidade de gestão de momentos, controlo emocional, resiliência, superação.

Em simultâneo pretende-se um desenvolver e moldar do caráter e da personalidade dos jogadores, trabalhando-se características como: a humildade, disciplina, integridade, liderança, respeito, companheirismo, amizade, honestidade.

4.5 Modelo de Observação da própria equipa

O modelo de observação da própria equipa é responsabilidade da equipa técnica. Embora não existisse, por parte do clube, uma diretriz para filmagem dos jogos nestes escalões, alguns foram filmados. Por norma, quando a equipa jogava em casa era bastante difícil captar uma imagem com boa visibilidade, em virtude de o campo ser vedado com uma rede e de, simultaneamente, não existir um ponto alto a partir do qual fosse possível gravar. Deste modo, as filmagens que ocorreram foram sempre em jogos fora de casa, alguns oficiais e outros particulares. À equipa técnica competia, por diretriz do clube, o preenchimento de uma ficha de observação de jogo que visava a captação de alguns dados para posterior análise. Esta ficha contemplava parâmetros para cada atleta como os minutos de entrada e saída, o tempo total de jogo de cada um, bem como os números referentes aos seguintes itens: recuperações de bola, perdas de bola, faltas cometidas, faltas sofridas, cartões amarelos/vermelhos, cruzamentos, remates e golos. O clube pretendia, com a captação destes dados, que os treinadores pudessem extrair informação objetiva útil para prestar aos jogadores, no sentido de influenciar o seu comportamento em jogo. Por exemplo, apelar a um jogador que costume marcar golos e que não se sinta confiante para procurar o remate mais vezes, fazendo uso da informação recolhida para lhe indicar que naquele jogo ainda não efetuou qualquer remate. Outro exemplo poderá dizer respeito às faltas cometidas, em que a informação extraída permite fazer ver ao jogador que está a realizar diversas faltas que estão a ser causadoras de situações de oportunidade para a equipa adversária, pelo providenciar de livres em zonas perto da baliza. Todo e qualquer dado extraído através do preenchimento da ficha de observação da própria equipa deve, quando utilizado para transmitir feedback, ser associado à interpretação do jogo por parte da equipa técnica, dando um sentido aos números e permitindo dar entender os porquês de ser conveniente adotar um outro comportamento por parte dos atletas ou, porventura, de manter o comportamento verificado, no caso por exemplo de um atleta estar a realizar vários cruzamentos e de, com isso, estar a assistir os colegas bastantes vezes.

4.6 Modelo de Observação do adversário

Aos adversários não foi realizada qualquer observação em vídeo ou estatística uma vez que, no clube, não é considerada relevante para o processo formativo deste escalão. É entendido que, o facto de os jogadores terem de se adaptar durante o decorrer dos jogos aos comportamentos dos adversários é benéfico para o seu desenvolvimento.

Capítulo V

Processo de treino

5. Processo de Treino

5.1. Enquadramento teórico

“O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição.” (Garganta, 2004, p. 5). Também Garganta (2011) refere que se conjectura muito sobre os diferentes fatores que levam ao êxito no Futebol, porém, constata que o treino é a forma mais preponderante de preparação dos jogadores para os momentos competitivos, concluindo que, quanto maior o nível de especialização, mais preponderância tem o treino, assumindo o caráter de ser fundamental.

Segundo Fonte Santa (2004, p. 41) “joga-se como se treina”, defendendo que o treino deve inclusive ser mais exigente que o jogo, dado que “quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo lhe solicita”.

Ramos (2009), menciona que o treino deverá contemplar e ter como prossecução os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores dentro de um contexto o mais similar possível a atividade competitiva referente.

“Habitúamo-nos ao instantâneo. Temos comida instantânea, fotos instantâneas e café instantâneo, e agora começamos também a esperar êxito instantâneo.” (Wein, 2004)

Esta citação de Wein promove uma reflexão de como a mente da sociedade pode estar formatada para valorizar mais o resultado do que o processo, esquecendo-se que o processo existe sem resultado, mas que dificilmente o inverso existe. Isto é, o processo assume um papel determinante no atingir de resultados, neste caso específico o processo é conseguir desenvolver os atletas ao ponto de possuírem capacidades técnicas, táticas, físicas, psicológicas, sociológicas que lhes permitam ter sucesso (no imediato e, sobretudo, no futuro).

5.2 Macro ciclo

O planeamento da época desportiva organiza-se num macro ciclo que se subdivide. Em mesociclos que, por sua vez, se organizam em microciclos. No macrociclo (figura 80) estavam previstos cinco mesociclos.

Macrociclo		Planeamento Anual				
Objetivos Período	SETEMBRO Pré-Época 02-09-2019 a 29-09-2019	OUTUBRO E NOVEMBRO FASE I 05-10-2019 a 16-11-2019	DEZEMBRO A MARÇO FASE II 30-11-2019 a 29-03-2019	MARÇO A JUNHO FASE III 30-03-2019 a 07-06-2019	JULHO FASE de Transição 08-06-2019 a 31-06-2019	
Dinâmicas Coletivas	Processo Ofensivo: Introdução FASE I e FASE II Processo Defensivo: Introdução dos Princípios de Transição e Org. Defensiva	Processo Ofensivo: Aprofundamento: FASE I e FASE II Introdução: - FASE III Processo Defensivo: Posicionamentos e Referências comportamentais Introdução das prioridades defensivas Introdução de Bolas Paradas	Processo Ofensivo: Aprofundamento: FASE III Aprofundamento: - Bolas Paradas Processo Defensivo: Desenvolvimento dos Posicionamentos e Referências comportamentais Aprofundamento Bolas Paradas	Processo Ofensivo: Aprofundamento: FASE III Aprofundamento: - Bolas Paradas Processo Defensivo: Aprofundamento dos pormenores de Posicionamentos e Referências comportamentais Aprofundamento Bolas Paradas Aprofundamento as prioridades defensivas	- Balanço da Época Desportiva - Elaboração das Fichas de Avaliação Individuais	
Técnico-Táticos	- PDJ Ofensivos - PDJ Defensivos - Intencionalidade do Passe - Recepção Orientada - Visão de Jogo ('Awareness')	Criação de momentos de Vantagem Numérica/Espacial Tomada de Decisão e Aproveitamento de Situações de Vantagem	Saber Defender em Inferioridade Numérica/Tomada de Decisão Aprofundamento dos pontos antecedentes	Pormenores de um jogador de elite (comportamentos individuais que permitem ganhar tempo e espaço) Reforçar dos PDJ Defensivos Reforçar dos PDJ Ofensivos Relembrar dos pontos antecedentes	- Organização e Passagem de toda a informação relativa à época 2019/20 pasta da equipa à equipa técnica do ano seguinte	
Físicos	- Agilidade - Resistência Específica de Jogo - Velocidade de Deslocamento	Introdução ao trabalho de reforço muscular e de explosividade Desenvolvimento de trabalho de coordenação motora	Desenvolvimento do trabalho de reforço muscular e de explosividade Desenvolvimento do trabalho de coordenação motora	Desenvolvimento do trabalho de reforço muscular e de explosividade Desenvolvimento do trabalho de coordenação motora		
Psicológicos	- Atenção/Concentração - Capacidade Cognitiva - Velocidade de Reação - Mentalidade Progressiva	- Gestão momentos adversos - Desenvolvimento, ao nível do estímulo, dos pontos indicados na fase antecedente	- Cooperação e Comunicação - Desenvolvimento, ao nível do estímulo, dos pontos indicados na fase antecedente	- Reforçar de todos os pontos trabalhados anteriormente		
Sociológicos	- Estabelecimento de rapport entre Jogadores e de Jogadores com misters - Identificação dos líderes naturais do grupo - Trespasse de valores para a equipa (individuais e coletivos)	- Desenvolvimento dos laços interpessoais - Responsabilização dos capitães pelo fomento dos valores trespassados (Assumir, Compromisso, Responsabilidade, Transparência, Foco, Empenho)	- Relacionamento Intrapessoal - Responsabilização dos capitães pelo fomento dos valores trespassados (Assumir, Compromisso, Responsabilidade, Transparência, Foco, Empenho)	- Relacionamento Intrapessoal - Responsabilização dos capitães pelo fomento dos valores trespassados (Assumir, Compromisso, Responsabilidade, Transparência, Foco, Empenho)		
Infantis A – Geração 2007 - Época 2019/20						

Infantis A – Geração 2007 – Época 2019/20

Figura 80: Planeamento anual.

O primeiro meso ciclo ocorreu no mês de setembro (relativo à pré-época), sendo que os treinos e jogos contemplaram os seguintes objetivos:

- Ao nível das dinâmicas coletivas: introdução à fase I e à fase II do processo ofensivo e introdução aos momentos defensivos, de transição e de organização.
- Ao nível técnico-tático: PDJ ofensivos, PDJ defensivos, a intencionalidade do passe, a recepção orientada e a visão de jogo.
- Ao nível físico: agilidade, resistência específica de jogo e a velocidade de deslocamento.
- Ao nível psicológico: a atenção/concentração, a capacidade cognitiva, a velocidade de reação e a mentalidade progressiva.
- Ao nível sociológico: estabelecimento de ligação entre jogadores (uns com os outros) e da ligação entre jogadores e treinadores, identificação dos líderes naturais do grupo e trespasse dos valores e princípios para a equipa.

O segundo meso ciclo ocorreu nos meses de outubro e novembro (relativos à fase I), onde os treinos contemplaram os seguintes objetivos:

- Ao nível das dinâmicas coletivas: no processo ofensivo - aprofundamento da fase I e à fase II, introdução à fase III e introdução às bolas paradas. No processo defensivo - abordagem

dos posicionamentos e referências comportamentais, introdução às prioridades defensivas e introdução às bolas paradas.

- Ao nível técnico-tático: criação de momentos de vantagem espacial/numérica, tomada de decisão e aproveitamento de situações de vantagem.

- Ao nível físico: introdução ao trabalho de reforço muscular e desenvolvimento de trabalho de coordenação motora.

- Ao nível psicológico: gestão de momentos adversos e desenvolvimento dos pontos indicados na fase antecedente.

- Ao nível sociológico: desenvolvimento dos laços interpessoais e responsabilização dos capitães pelo fomento dos valores e princípios trespassados (capacidade de assumir, compromisso, responsabilidade, transparência, foco e empenho).

O terceiro meso ciclo ocorreu entre os meses de dezembro a março (relativos à fase III), sendo que os treinos contemplaram os seguintes objetivos:

- Ao nível das dinâmicas coletivas: no processo ofensivo - aprofundamento da fase III e aprofundamento das bolas paradas ofensivas. No processo defensivo - desenvolvimento dos posicionamentos/referências comportamentais e aprofundamento das bolas paradas defensivas.

- Ao nível técnico-tático: aprofundamento de todos os pontos estimulados na fase antecedente, acrescido de, no processo defensivo - tomada de decisão/saber defender em inferioridade numérica.

- Ao nível físico: desenvolvimento do trabalho de reforço muscular e coordenação motora.

- Ao nível psicológico: relacionamento intrapessoal e desenvolvimento de todos os pontos estimulados na fase antecedente.

- Ao nível sociológico: cooperação e comunicação, bem como dar seguimento à responsabilização dos capitães pelo fomento dos valores e princípios trespassados (capacidade de assumir, compromisso, responsabilidade, transparência, foco e empenho).

O quarto e quinto meso ciclos estavam previstos ocorrer nos restantes meses da época, mas derivado da pandemia mundial (covid-19) os mesmos não ocorreram. Neste período, estava

previsto reforçar todos os estímulos dados até esse momento, sendo que no último mês da época (Julho) estava previsto preparar a transição dos atletas para o escalão seguinte, de sub-14.

5.2.1 Período Pré-competitivo

O período pré-competitivo da equipa iniciou-se no dia 2 de setembro e estendeu-se até ao dia 29 de setembro. Neste primeiro momento, pretendeu-se que existisse uma avaliação inicial, que houvesse uma seleção dos atletas a compor o plantel para a época vigente, bem como integrar os novos atletas recém-chegados ao clube. A par disto, era também necessário incutir alguns comportamentos nos jogadores, intimamente ligados aos princípios de jogo e às linhas orientadoras do clube para o escalão de sub-13, bem como criar um ambiente saudável entre todos os elementos constituintes da equipa, quer entre si, quer com os departamentos complementares. Neste sentido, a componente social marcou muito o período pré-competitivo, dado que é uma componente chave como potenciadora de todas as outras.

5.2.2 Período Competitivo

O período competitivo iniciou-se no dia 5 de outubro e perspectivava-se que terminasse no dia 7 de junho do ano civil seguinte. Contudo, derivado da pandemia que fomos alvo (associada ao vírus covid-19), o período competitivo terminou no dia 8 de março. Para este período pretendia-se que se fizesse os atletas “crescer a vencer” (um dos motes que o clube tem para o seu futebol formação). Nesse sentido, pretendeu-se aprofundar os princípios de jogo, aliados às linhas orientadoras que o clube tinha para o escalão de sub-13.

Os jogos referentes ao Futebol 9 ocorreram, tipicamente, ao sábado de manhã, sendo que os jogos de Futebol 11 ocorreram, tradicionalmente, ao domingo de manhã. Neste escalão também foram realizadas atividades particulares ao longo da época desportiva, assumindo a forma de jogos ou torneios, defrontando equipas do distrito de Setúbal e de Lisboa.

É possível vislumbrar no Macro ciclo (figura 82), em cima ilustrado, os conteúdos visados com um maior detalhe, para cada uma das vertentes (dinâmicas coletivas, aspetos técnico-táticos, aspetos físicos, aspetos psicológicos e aspetos sociológicos).

5.3 Microciclo Padrão

A equipa treinou três vezes por semana. Os treinos, ocorreram, semanalmente, no horário das 19:15 às 20:35 horas às segundas-feiras e quintas-feiras, tendo o horário das 19:45

às 21:05 horas à quarta-feira. Todos os treinos foram realizados no Campo nº 2 do Estádio José Martins Vieira, tendo ½ campo de futebol 11 disponível até 30 minutos do término do treino, sendo que a partir desse momento, teve-se a totalidade do campo de futebol 11 à disposição.

O microciclo-tipo previa inicialmente três unidades de treino com um total de 60 minutos cada, perfazendo um total de 180 minutos a cada semana de trabalho.

A partir do mês de outubro, após solicitação do treinador-estagiário e de consequente aceitação da coordenação do clube, os treinos passaram a ter um acréscimo de 20 minutos, 15 minutos antes da sessão de treino dentro do campo e 5 depois desta. Com esta decisão da coordenação, impulsionada pelo treinador estagiário, o microciclo-tipo passou a ter o seguinte volume: 15 minutos de reforço muscular/aprimoramento técnico, 60 minutos de treino onde o foco incidia em trabalho com bola e 5 minutos de alongamentos. Este trabalho complementar foi realizado sempre em zonas disponíveis (nos espaços livres providenciados pelos escalões que treinavam antes/depois).

Deste modo, atingiram-se duas intenções: a de aumentar o volume de treino e a de salvaguardar o tempo de exercícios que envolvessem bola e ações técnico táticas ao mesmo tempo que se garantia o realizar de trabalho complementar com o intuito de desenvolver as capacidades físicas dos jogadores.

Tabela 2: Microciclo tipo - tempo dedicado a cada conteúdo

Microciclo Padrão									
Semana	Estrutura	Tempo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	Pré-Treino	15' (antes)	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Folga	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Folga	Manhã Jogo Oficial Campeonato Futebol 9	Manhã Jogo Oficial Campeonato Futebol 11
	Parte Inicial	15'	Princípios de Jogo Ofensivos		Princípios de Jogo Defensivos	Princípios de Jogo Ofensivos			
	Parte Fundamental	15'	Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas ofensivas)		Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas defensivas)	Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas ofensivas)			
		30'	Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos ofensivos)		Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos defensivos)	Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos ofensivos)			
	Parte Final	5' (depois)	Alongamentos + Retorno à calma		Alongamentos + Retorno à calma	Alongamentos + Retorno à calma			
Semana	Estrutura	Tempo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
2	Pré-Treino	15' (antes)	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Folga	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Reforço Muscular + Aprimoramento Técnico	Folga	Manhã Jogo Oficial Campeonato Futebol 9	Manhã Jogo Oficial Campeonato Futebol 11
	Parte Inicial	15'	Princípios de Jogo Defensivos		Princípios de Jogo Ofensivos	Princípios de Jogo Defensivos			
	Parte Fundamental	15'	Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas defensivas)		Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas ofensivas)	Formas Jogadas (promotoras de dinâmicas defensivas)			
		30'	Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos defensivos)		Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos ofensivos)	Modelo de Jogo (ênfase nos comportamentos defensivos)			
	Parte Final	5' (depois)	Alongamentos + Retorno à calma		Alongamentos + Retorno à calma	Alongamentos + Retorno à calma			

O microciclo padrão tinha duas versões. Na tabela 2 estão ilustrados dois tipos de microciclo padrão. Ambos foram utilizados ao longo da época, alternando entre si (ou seja,

quando em uma semana seguia o microciclo padrão 1, na semana seguinte seguia-se o microciclo padrão 2 e vice-versa).

O microciclo padrão 1 dá mais ênfase aos comportamentos ofensivos, estando presentes no primeiro e último treino da semana, enquanto os comportamentos defensivos são estimulados sobretudo no treino intermédio. Por outro lado, o microciclo padrão 2 dá mais ênfase aos comportamentos defensivos, estando presentes no primeiro e último treino da semana, enquanto os comportamentos ofensivos são estimulados sobretudo no treino intermédio. Desta forma, pretendeu-se que houvesse um equilíbrio no foco dado a cada uma das vertentes (ofensiva e defensiva). A velocidade, força e outras capacidades condicionais foram sempre estimuladas (em virtude de estarem sempre presentes em situações de jogo, seja formal ou reduzidas), no entanto não houve esse ajuste de cargas, mediante o dia de treino.

Em ambos os microciclos padrão existe um grande volume de jogo formal, para que os atletas possam consolidar os conteúdos adquiridos no momento mais complexo possível.

5.4 Microciclo semanal

5.4.1 Planeamento vs. Operacionalização

Ao longo de toda a época foi possível ter uma elevada consistência, entre aquilo que estava planeado acontecer durante o treino e aquilo que efetivamente foi operacionalizado. Houve alguns momentos em que o treino sofreu ajustes, por necessidade de dedicar mais tempo determinados estímulos, de forma que os mesmos pudessem ser aprendidos ou consolidados. Ou seja, nem sempre o plano foi seguido “à risca”, por no terreno, em determinados momentos se ter sentido que isso não seria o mais benéfico para o desenvolvimento dos atletas.

O planeamento tem um papel fundamental e o mesmo nunca foi descurado, mas desta forma ele acaba tendo um carácter orientador e não castrador. No fundo, mais importante que seguir uma “receita pré-concebida”, é conseguir entender as necessidades de cada individualidade e contribuir para o desenvolvimento de jogadores de futebol, dando-lhes condições para que as etapas de desenvolvimento estabelecidas sejam realmente atingidas.

5.5 Volume de Treino

O volume de treino é um medidor de tempo, para que se possa entender quanto tempo se está a dedicar a cada um dos conteúdos abordados em treino. É um medidor quantitativo,

pelo que deverá contribuir para reflexões sobre o processo de treino, mas nunca deverá ser considerado isoladamente, sob risco de se tirar reflexões insuficientes ou erradas.

O tempo útil de cada exercício permite entender durante quanto tempo este decorreu, no entanto é necessária a análise qualitativa do treinador para entender se esse tempo útil de cada exercício se refletiu em tempo de real aprendizagem dos atletas. De seguida apresenta-se um gráfico sobre a percentagem de tempo que cada conteúdo teve no planeamento.

5.5.1 Percentagem de Tempo planeado para cada conteúdo

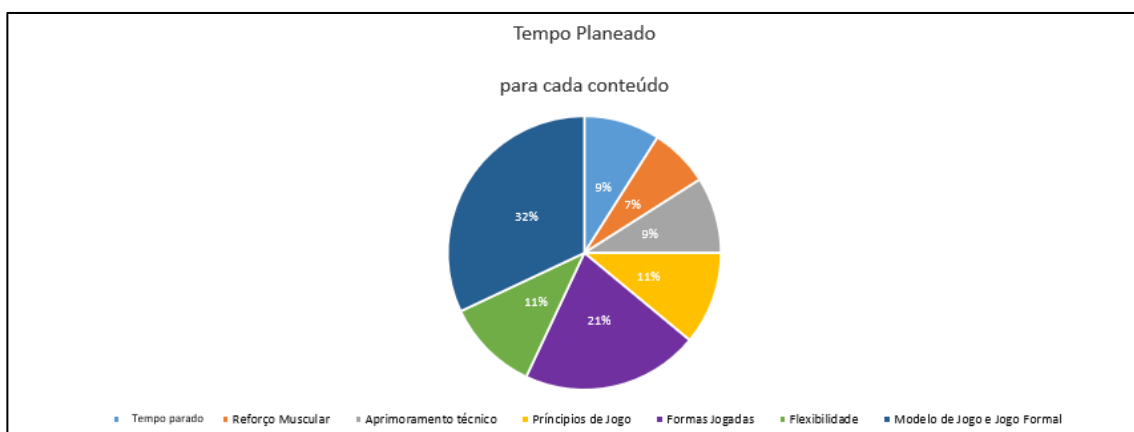


Gráfico 7: Percentagem de tempo planeado para cada conteúdo do treino.

Primeiramente, a categorização de exercícios foi realizada desta forma (tempo parado, reforço muscular, aprimoramento técnico, princípios de jogo, formas jogadas, flexibilidade e modelo de jogo/jogo formal). Este gráfico (da minha autoria) foi realizado antes de ter um conhecimento mais profundo sobre as possíveis taxonomias a utilizar. Mais à frente, neste relatório, encontram-se gráficos sobre o volume dos conteúdos de treino, sustentados na taxonomia de Castelo (2009). Em termos de planeamento de conteúdos, o gráfico supramencionado permite perceber a percentagem de tempo que se planeou dedicar a cada um. O conteúdo que foi mais privilegiado, em termos de tempo dedicado, foi o modelo de jogo e jogo formal (32%), seguido das formas jogadas (21%). Aquele que, por outro lado, teve menos foi o reforço muscular (7%). Não é possível estabelecer uma relação percentual com a % de tempo que foi permitido operacionalizar, dado que esses dados não foram registados de forma consistente ao longo da época.

5.6 Controlo do treino

Em termos de controlo de treino, uma das tarefas de um elemento da equipa técnica, era controlar o tempo útil do treino. Esse tempo útil servia para a equipa técnica ter uma perceção macro relativamente ao tempo de atividade motora que conseguiu promover no treino. Dessa forma, com este dado, no final de cada sessão de treino seria possível realizar uma reflexão das dinâmicas organizacionais do treino (fluidez das transições entre exercícios, capacidade dos técnicos em transmitir informação prescritiva de forma eficiente (rápida e eficaz)).

5.7 Volume dos conteúdos de treino

Neste capítulo será analisado o volume dos conteúdos de treino, com base na caracterização dos métodos de treino desenvolvida na taxonomia de Castelo (2009).



Figura 81: Taxonomia - Exercício de Treino para o jogo de futebol.

Esta taxonomia (figura 81) está organizada da seguinte forma:

- Exercícios de Preparação Geral – Não utilizam a bola como meio de decisão mental ou motora;
- Exercícios Específicos de Preparação Geral – Potenciam as relações entre o praticante e a bola;

- Exercícios Específicos de Preparação – Potenciam as relações entre o jogador e os objetivos do jogo;

A primeira tipologia de exercícios foca-se no desenvolvimento das capacidades condicionais enquanto a segunda e terceira tipologia se centra no desenvolvimento de fatores de ordem tática e técnica fazendo-se uso das condicionantes estruturais de um jogo de futebol.

Cada um destes três métodos referidos está segregado em vários métodos que especificam de forma mais notória os métodos de treino utilizados. Deste modo é possível ter-se uma visão mais clara e específica de que métodos se utilizam com mais ou menos frequência e dessa forma, estar mais apto a fazer uma análise eficaz.

Dentro dos exercícios de preparação geral, que não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora, temos os exercícios de resistência, os de força, os de velocidade e os de flexibilidade.

Inseridos na tipologia de exercícios específicos de preparação geral, aqueles que potenciam as relações entre o praticante e a bola, temos os exercícios descontextualizados, os de manutenção da posse de bola, os exercícios de treino em circuito e os lúdico-recreativos.

Por último, englobam-se na tipologia de exercícios específicos de preparação (os que potenciam as relações entre o jogador e os objetivos do jogo) temos os exercícios de finalização, os meta especializados, os padronizados, os exercícios de treino de setores, os de treino de situações fixas e os exercícios de treino competitivos.

Apresentam-se de seguida os gráficos representando a totalidade de minutos dedicada a cada um dos métodos de treino.

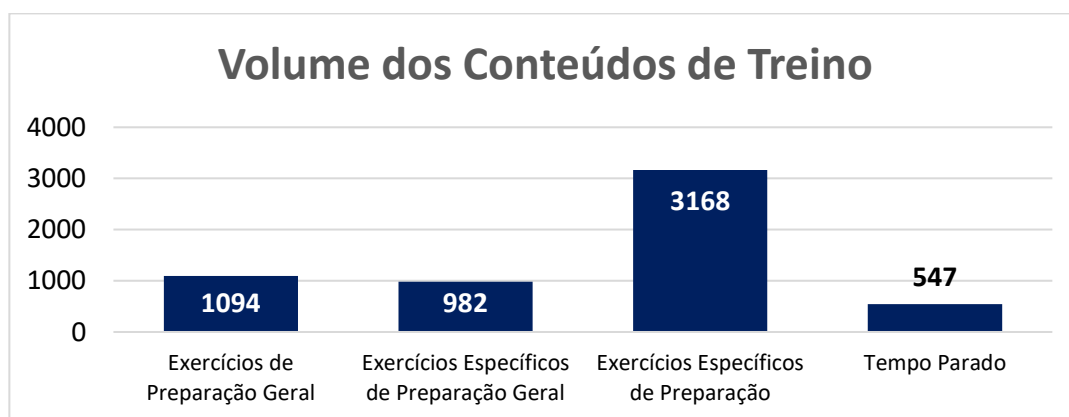


Gráfico 8: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época.

É possível constatar que usámos predominantemente exercícios específicos de preparação como método de treino visando o potenciar das relações dos jogadores com os objetivos do jogo, através de exercícios de finalização, exercícios de treino meta especializados, exercícios de treino de setores, exercícios competitivos ou mesmo de exercícios de treino relativos a situações fixas.

Os exercícios de preparação geral foram os segundos métodos de treino a que dedicámos mais tempo. Este acontecimento não ocorreu do facto da equipa técnica ou do clube privilegiar estes métodos aos exercícios específicos de preparação geral, mas apenas por condicionantes espaciais. Na parte inicial da época estava designado que os treinos dos Infantis A do CDCP teriam um volume de 60 minutos por sessão, contudo a partir de outubro, por via de uma sugestão da equipa técnica ao clube, os treinos passaram a ter 80 minutos de treino ao invés dos iniciais 60. Isto apenas foi possível porque a sugestão visava que a equipa entrasse no campo de treinos 15 minutos mais cedo do que o habitual e saísse 5 minutos mais tarde, ocupando espaços livres de quem estivesse a treinar antes e de quem viesse a treinar depois do horário estipulado para os Infantis A. Deste modo foi possível, ao longo do resto da época, a equipa dedicar 15 minutos ao treino de exercícios de força antes do início do seu treino e despende 5 minutos após para a sessão de alongamentos.

Desta forma foi possível acumular várias vantagens, permitindo à equipa:

- Utilizar com maior proficiência os 60 minutos de treino, em que tinha ao seu dispor balizas, um maior espaço e mais material, para se desenvolver;
- Passar mais tempo do treino utilizando a bola e potenciando a relação dos jogadores com a mesma;
- Dedicar mais tempo aos exercícios específicos de preparação;
- Dedicar mais tempo aos exercícios específicos de preparação geral;
- Realizar o trabalho das capacidades condicionais de forma isolada;
- Aumentar a sensação de confiança no trabalho que vinha a desenvolver, por ter mais tempo de treino e de, simultaneamente, estar a trabalhar aspetos mais físicos;
- Fortalecer a mentalidade munindo-a com espírito forte e resiliente, propiciada de forma natural pelo treino das capacidades condicionais;

- Ter mais confiança nos duelos próprios de um jogo de futebol.
- Passar mais tempo junta e com isso, potenciar a união do grupo e fomentar o espírito coletivo.

Os exercícios específicos de preparação geral, nos quais se enquadram os exercícios de treino descontextualizados os de manutenção da posse de bola, os de circuito e os lúdico-recreativos foram aqueles a que foi dedicado menos tempo. No entanto, só não tiveram maior predominância que os exercícios de preparação geral por motivo da dinâmica referida.

O tempo parado total ao longo da época rondou os 10% do tempo total de treino.

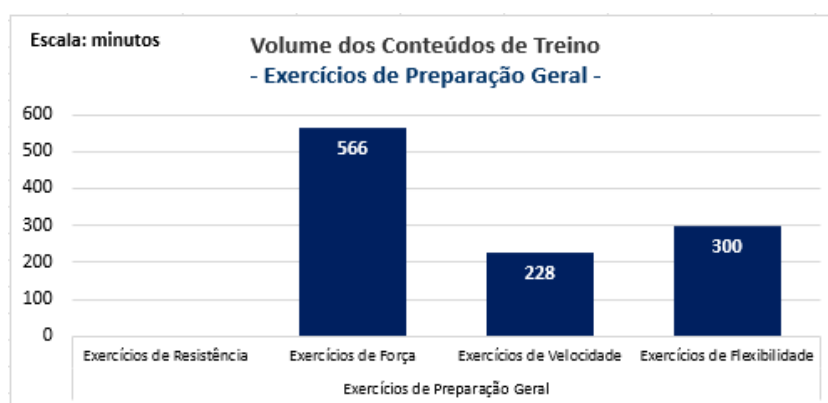


Gráfico 9: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios de preparação geral.

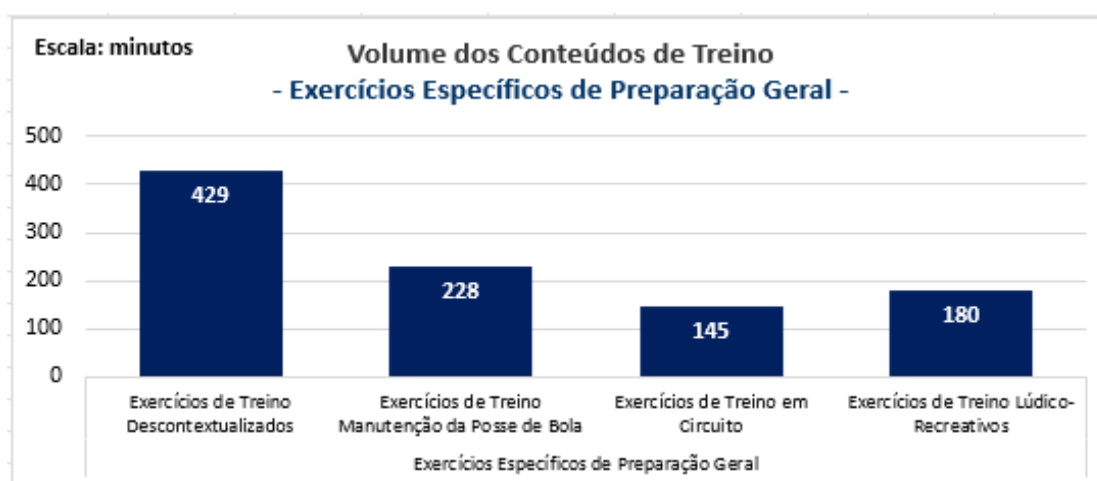


Gráfico 10: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios específicos de preparação geral.

É possível verificar que dentro dos exercícios específicos de preparação geral, o tipo de exercícios de treino descontextualizados foi aquele que teve maior preponderância em termos de minutos (429), seguido dos exercícios de treino de manutenção de posse de bola (228), sendo que em terceiro temo os exercícios de treino lúcio-recreativos (180) e por último os exercícios de treino em circuito (145).

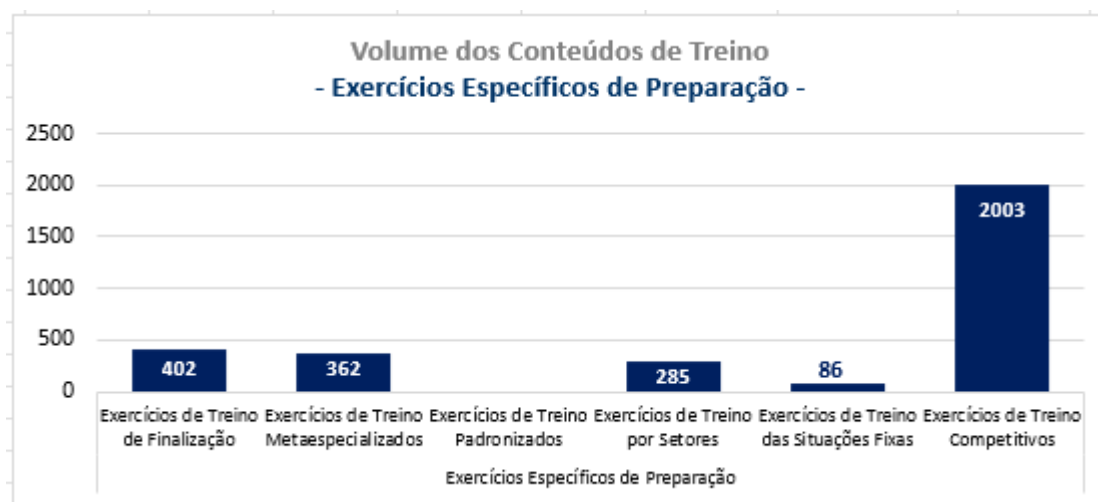


Gráfico 11: Totalidade de minutos em cada método de treino ao longo da época, referente aos exercícios específicos de preparação geral.

Dentro dos exercícios específicos de preparação, aquela tipologia a que foi dedicada mais tempo foi a dos exercícios de treino competitivos, com 2003 minutos.

5.8 Disciplina

Tabela 3: Disciplina – competições de Futebol 9 e Futebol 11.

Disciplina							
Jogos Oficiais - AFS							
Data	Competição	Contexto	Jogador	Ação Punida	Cartão	Penalização	Observações
05/10/2019	Futebol 9	CD Cova da Piedade X GDP Costa da Caparica	Médio Centro	Falta	Cartão Amarelo	-	-
19/10/2019	Futebol 9	Pós-Jogo: CD Cova da Piedade - Amora FC	Avançado	Agressão Verbal	Cartão Vermelho	2 Jogos de Castigo	Insulto a um Árbitro - Sancionado pelo Árbitro
27/10/2019	Futebol 11	ACDC X CD Cova da Piedade	Lateral Esquerdo	Falta	Cartão Amarelo	-	-
09/11/2019	Futebol 9	CD Cova da Piedade - AD Almada	Médio Centro	Falta	Cartão Amarelo	-	-
09/11/2019	Futebol 9	Pós-Jogo: CD Cova da Piedade - AD Almada	Guarda-Redes	Agressão Verbal	Cartão Vermelho	2 Jogos de Castigo	Insulto a um Adversário - Sancionado pelo Árbitro
10/11/2019	Futebol 11	GDP Costa Caparica X CD Cova da Piedade	Médio Centro	Falta	-	-	-
10/11/2019	Futebol 11	GDP Costa Caparica X CD Cova da Piedade	Médio Centro	Falta	Cartão Amarelo	-	-
10/11/2019	Futebol 11	GDP Costa Caparica X CD Cova da Piedade	Lateral Esquerdo	por Palavras	Cartão Amarelo	-	-
16/11/2019	Futebol 9	Charneca Caparica FC X CD Cova da Piedade	Avançado	Falta	Cartão Amarelo	-	-
08/12/2019	Futebol 11	Colégio Atlântico X CD Cova da Piedade	Lateral Direito	Falta	Cartão Amarelo	-	-
08/12/2019	Futebol 11	Colégio Atlântico X CD Cova da Piedade	Guarda-Redes	Falta	Cartão Amarelo	-	-
14/12/2019	Futebol 9	GD Fabril X CD Cova da Piedade	Lateral Esquerdo	Falta	Cartão Amarelo	-	-
04/01/2019	Futebol 9	GD Sesimbra X CD Cova da Piedade	Médio Centro	por Palavras	Cartão Amarelo	-	-
04/01/2019	Futebol 9	GD Sesimbra X CD Cova da Piedade	Avançado	por Palavras	Cartão Amarelo	-	-
19/01/2020	Futebol 11	CD Cova da Piedade X GDP Costa Caparica	Lateral Esquerdo	Falta	Cartão Amarelo	-	-
08/03/2020	Futebol 11	CD Cova da Piedade X FC Barreirense	Médio Centro	por Palavras	Cartão Amarelo	-	-
08/03/2020	Futebol 11	CD Cova da Piedade X FC Barreirense	Defesa Central	Falta	Cartão Amarelo	-	-
08/03/2020	Futebol 11	CD Cova da Piedade X FC Barreirense	Guarda-Redes	Falta	Cartão Amarelo	-	-

Na tabela em cima é possível constatar que no total existiram diversas admoestações, nas competições em que a equipa de sub-13 do CDCP participou. No total foram 18, sendo que

8 foram na variante de futebol 9 e 10 foram na variante de futebol 11. O mesmo pode estar ligado ao fator dificuldade, dado que na variante de futebol 11, a equipa competiu contra adversários mais velhos, com 1 ou 2 anos de diferença. Poderão estar também ligados ao facto de ser uma variante de jogo nova, onde o terreno de jogo é mais amplo e onde o conforto seria menor.

Existiram algumas admoestações que resultaram em cartões vermelhos, derivado de más reações e de falta de controlo emocional por parte dos atletas admoestados. Estes casos foram acompanhados pelo departamento de psicologia no sentido de ajudar os atletas a regular os seus pensamentos e, consequentemente, as suas emoções. Estas situações ocorreram na primeira parte da época (primeiros 3 meses), sendo que não mais voltou a acontecer, podendo isto dizer que houve uma evolução neste sentido (derivado do trabalho da equipa técnica junto dos atletas em questão e também pelo suporte prestado pelo departamento de psicologia do clube).

5.9 Lesões

Tabela 4: Lesões.

Lesões				
Espaço temporal		Jogador	Lesão	Contexto
Data de Início	Data de Fim			
28/09/2019	15/10/2019	Ala Esquerdo	Dores no Pé	Treino
13/10/2019	25/10/2019	Médio-Centro	Tornozelo	Jogo
28/11/2019	19/12/2019	Defesa Central	Dores de crescimento	-
17/02/2020	Época interrompida (Covid-19)	Médio-Centro	Dores de crescimento	-
17/02/2020	Época interrompida (Covid-19)	Defesa Central	Pulso Partido	Escola
21/02/2020	Época interrompida (Covid-19)	Avançado	Tornozelo	Torneio

A tabela supramencionada apresenta os casos de lesão que aconteceram ao longo de toda a época. No total foram 6 lesões. Sendo que o setor defensivo foi o mais exposto a este tipo de constrangimento (3), seguido do setor intermédio (2) e do setor ofensivo (1).

Os últimos três casos foram resolvidos, mas a sua recuperação ocorreu já no período de confinamento, após o vírus covid-19 ter obrigado o clube a interromper a sua atividade.

CAPÍTULO VI

Processo Competitivo

6. Processo Competitivo

6.1. Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Infantis A (sub-13) do CDCP disputa o Campeonato Distrital de Juniores D da AFS, com a denominação de “CD Infantis 2º Ano Sub/13 Fut9” e o Campeonato Distrital de Juniores C da AFS, com a denominação de “CD Iniciados 3ª Divisão”.

6.1.1 Caracterização do contexto competitivo de Futebol 9

No campeonato de Infantis 2º Ano sub-13 a equipa competirá com equipas compostas por jogadores da mesma idade ou idade inferior.

Sobre o campeonato de Infantis 2º Ano sub-13, a prova terá 3 fases. A primeira fase terá 4 séries (2 séries com 8 equipas e 2 séries com 7 equipas), totalizando 30 equipas e a organização das mesmas é consequente da posição geográfica no distrito, pelo que a equipa irá defrontar outras geograficamente próximas. Existem, no total, 24 clubes inscritos que perfazem 30 equipas, dado que 6 dos 24 têm equipa “A” e equipa “B”.

Na segunda fase a organização da prova através do sistema de séries com estrutura idêntica à da primeira fase, sendo que a única diferença é que ao invés de a definição de equipas a defrontar estar condicionada por questões geográficas, terá por base um sorteio condicionado pelo lugar obtido por cada equipa na primeira fase e um conjunto de regras subjacentes. Na terceira fase existirá uma fase final – apuramento de campeão e os torneios complementares, voltando a existir novamente 4 séries, desta vez definidas por base da classificação obtida na segunda fase.

Os campos de futebol 9 no distrito de Setúbal possuem, na sua maioria, dimensões apropriadas. A maior parte dos campos tem aproximadamente 100 metros de profundidade e 60 metros de largura. O clube cujo campo tem as maiores dimensões é o CDCP com 105m X 68m e o clube cujo campo tem as menores dimensões é o GD Fabril com 69m X 45m. Todos os pisos de jogo são de relva sintética.

6.1.2. Caracterização do contexto competitivo de Futebol 11

Diferente do que aconteceu na variante de Futebol 9 (onde a equipa competiu com atletas da mesma idade ou idade inferior), no campeonato de Iniciados 3ª Divisão competiu

com equipas constituídas por atletas até à idade de sub-15, sendo que a maior parte dos jogos foram contra jogadores mais velhos.

Sobre o campeonato de Iniciados 3ª Divisão Sub-15, está estruturado em duas fases. A primeira servirá de base para a organização da Fase Final e, simultaneamente, de um torneio complementar mediante a classificação obtidas por cada uma das equipas. No total foram inscritos 39 clubes, perfazendo um total de 44 equipas, dado que alguns clubes tinham, simultaneamente, equipa “A” e equipa “B” inscritas. Alguns clubes (CDCP e Vitória FC) tinham somente uma equipa “C” a disputar a 3ª Divisão do escalão de sub-15. Ambos os clubes tinham as suas equipas “B” a competir na 1ª Divisão distrital e as suas equipas “A” a disputar a 1ª Divisão Nacional de Iniciados. Na 1ª fase do campeonato, a organização das séries foi realizada com base na posição geográfica no distrito, pelo que a equipa irá defrontar outras geograficamente próximas.

6.2 Calendário competitivo

O calendário competitivo do Campeonato Distrital de Infantis A, sub-13, é efetuado através de sorteio, em todas as fases existentes.

Tabela 5: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-13, 1ª Fase, variante de futebol 9.

Futebol 9	1ª FASE	Série D (Fase a 1 volta)
Adversário	Jornada	Data
GD Pescadores Costa da Caparica	1	05/10/19
GD Fabril Barreiro "B"	2	12/10/19
Amora FC	3	19/10/19
Seixal 1925 "B"	4	26/10/19
Beira-Mar AC Almada	5	02/11/19
AD Almada 2015 "A"	6	09/11/19
Charneca Caparica FC "A"	7	16/11/19

O calendário da competição oficial da Associação de Futebol de Setúbal, para o escalão de sub-13, relativo à primeira fase do campeonato, na variante de futebol 9 teve sete jogos em sete sábados consecutivos. Desta forma, o último treino da semana ocorria sempre à quinta-feira, de forma que houvesse um dia de descanso, entre o último treino e o jogo.

Tabela 6: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-13, 2ª Fase, variante de futebol 9.

Futebol 9		2ª FASE		Série B (2 voltas)	
Adversário	Jornada	Data da 1ª Volta	Jornada	Data da 2ª Volta	
CO Montijo	1	30/11/19	8	01/02/20	
(Isento)	2	07/12/19	9	08/02/20	
GD Fabril Barreiro "B"	3	14/12/19	10	15/02/20	
Vitória FC	4	21/12/19	11	22/02/20	
GD Sesimbra	5	04/01/20	12	29/02/20	
Palmelense FC	6	11/01/20	13	07/03/20	
Sonho XXI FC "A"	7	18/01/20	14	14/03/20	

O calendário da competição oficial da Associação de Futebol de Setúbal, para o escalão de sub-13, relativo à segunda fase do campeonato, na variante de futebol 9 previa 14 jornadas (7 jornadas referentes à primeira volta e 7 jornadas referentes à segunda volta), sendo que em 2 destas a equipa encontrava-se isenta de jogar, dado que a série era composta por sete equipas. No fundo estavam previstos 12 jogos, a realizar habitualmente aos sábados de manhã. Desta forma, o último treino da semana ocorria sempre à quinta-feira, de forma que houvesse um dia de descanso, entre o último treino e o jogo. A pandemia (covid-19) impediu que esta fase fosse concluída, tendo ficado por disputar a última jornada.

Tabela 7: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-15, 1ª Fase, variante de futebol 11.

Futebol 11		1ª FASE		Série D (1 volta)	
Adversário	Jornada	Data da 1ª Volta	Jornada	Data da 2ª Volta	
Charneca Caparica FC "B"	1	06/10/19	8	01/12/19	
AF Colégio Atlântico "B"	2	13/10/19	9	08/12/19	
Seixal 1925 "B"	3	20/10/19	10	15/12/19	
ACD Corroios "A"	4	27/10/19	11	05/01/20	
Almada AC	5	03/11/19	12	12/01/20	
GD Pescadores Costa da Caparica	6	10/11/19	13	19/01/20	
GC Corroios "B"	7	17/11/19	14	26/01/20	

O calendário da competição oficial da Associação de Futebol de Setúbal, para o escalão de sub-15, relativo à primeira fase do campeonato, na variante de futebol 11 teve 14 jogos, a ocorrer habitualmente aos domingos de manhã. Em termos de planeamento, este jogo antecedia o primeiro treino da semana (segunda-feira) por necessidade organizacional e logística do clube.

Tabela 8: Calendário da competição oficial da AFS para o escalão de sub-15, 2ª Fase, variante de futebol 11.

T. COMPLEMENTAR		Série C (1 volta)	
Adversário	Jornada	Data	
Charneca Caparica FC "C"	1	05/10/19	
FC Barreirense "C"	2	08/03/20	
SC Vinhense "B"	3	15/03/20	
(Isento)	4	22/03/20	
Amora FC "C"	5	29/03/20	
AD Almada 2015 "B"	6	05/04/20	
GD Sesimbra "B"	7	19/04/20	
GD Pescadores Costa Caparica "C"	8	26/04/20	
Galitos FC "B"	9	03/05/20	
CO Montijo "C"	10	10/05/20	
Seixal 1925 "B"	11	17/05/20	
ACD Corroios "A"	12	31/05/20	
AF Colégio Atlântico "A"	13	10/06/20	

O calendário da competição oficial da Associação de Futebol de Setúbal, para o escalão de sub-15, relativo à segunda fase do campeonato (torneio complementar), na variante de futebol 11 previa 13 jornadas, a ocorrer habitualmente aos domingos de manhã. Em termos de planeamento, este jogo antecedia o primeiro treino da semana (segunda-feira) por necessidade organizacional e logística do clube. À semelhança do que ocorreu com a variante a pandemia (covid-19) impediu que esta fase fosse concluída, tendo ficado por disputar 12 jornadas (a primeira jornada foi adiada para 24/maio).

Tabela 9: Calendário dos torneios nacionais e internacionais, variantes de futebol 9 e 11.

Torneios Nacionais e Internacionais			
Nome do torneio	Variante	Local	Data
Alverca Elite Cup	Futebol 9	Alverca, Portugal	21 a 23 Fevereiro de 2020
Ibercup - Cascais	Futebol 11	Cascais, Portugal	6 a 10 Abril de 2020
Ibercup - Costa do Sol	Futebol 11	Marbella, Espanha	22 a 27 Junho de 2020

O calendário dos torneios em que a equipa participou não obrigou a nenhuma alteração dos dias de treinos, dado que o único em que foi possível participar (Alverca Elite Cup) ocorreu de 21 a 23 de fevereiro (sexta-feira, sábado e domingo).

6.3 Resultados dos Jogos Oficiais

6.3.1 Variante de Futebol 9

6.3.1.1 Momento do campeonato - 1ª Fase

Tabela 10: Resultados referentes à 1ª Fase da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 9.

Futebol 9		RESULTADOS - 1ª FASE		Série D (Fase a 1 volta)
Jornada	Visitado	Visitante	Resultado	Data
1	CD Cova da Piedade	GD Pescadores Costa da Caparica	2-1	05/10/19
2	GD Fabril Barreiro "B"	CD Cova da Piedade	2-3	12/10/19
3	CD Cova da Piedade	Amora FC	2-3	19/10/19
4	Seixal 1925 "B"	CD Cova da Piedade	0-9	26/10/19
5	CD Cova da Piedade	Beira-Mar AC Almada	5-0	02/11/19
6	CD Cova da Piedade	AD Almada 2015 "A"	3-2	09/11/19
7	Charneca Caparica FC "A"	CD Cova da Piedade	4-1	16/11/19

Na 1ª fase do campeonato distrital, na variante de futebol 9 a equipa obteve, num total de 7 jogos, um registo de 5 vitórias e 2 derrotas, com um total de 25 golos marcados e 12 golos sofridos. Em 7 dos jogos realizados nesta fase, 4 destes foram realizados em casa. A avaliação dos resultados conseguidos na primeira fase foi positiva, no entanto não foi muito positiva. Em termos gerais o planeamento decorreu com normalidade em todas as semanas de preparação, pelo que não é possível identificar um fator relacionado com a rotina, para ajudar a explicar as duas derrotas tidas nesta fase. No entanto, sendo algo subjetivo, um dos fatores que pode ter influenciado os resultados negativos relaciona-se com o fator psicológico. No jogo com o Amora FC, por uma rivalidade muito vincada entre os dois clubes, que mexe sempre mais emocionalmente do que um jogo que não a possua. Na nossa avaliação sobre esse jogo em particular fomos superiores na criação de oportunidades de golo mais claras, no entanto acabamos por perder o jogo derivado de erros de nervosismo na primeira fase de construção. No outro jogo em que no final saímos com derrotas (contra o Charneca da Caparica FC), o fator psicológico também pode ter tido influência, dado que na equipa adversária estavam bastantes jogadores que haviam sido dispensados pelo CDCP, o que levou a uma “energia” diferente no jogo. Além disso, tive conhecimento à posterior, que em momentos extra-futebol, existiram “picardias” entre jogadores do nosso plantel e jogadores da equipa adversária, em contexto escolar ou social entre amigos. Essas questões podem ter levado a que os nossos jogadores se deixassem tomar pelas suas próprias emoções, perdendo com isso alguma clarividência e discernimento ao nível da tomada de decisão e na execução técnica. Na verdade, nesse jogo, com um golo sofrido cedo, a equipa sentiu muito do ponto de vista emocional e foi difícil ter o

domínio do jogo, algo que nos era tão característico. Nos restantes jogos estivemos com o desempenho habitual, concentrados, organizados, dominantes e controladores do jogo, tendo isso contribuído para que o desfecho de cada jogo fosse vitória.

6.3.1.2 Momento do campeonato - 2ª Fase

Tabela 11: Resultados referentes à 2ª Fase da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 9.

Futebol 9 RESULTADOS - 2ª FASE Série B (Fase a 2 voltas)				
Jornada	Visitado	Visitante	Resultado	Data
1	CD Cova da Piedade	CO Montijo	2-2	30/11/19
2	Isento			07/12/19
3	GD Fabril Barreiro "B"	CD Cova da Piedade	0-10	14/12/19
4	CD Cova da Piedade	Vitória FC	2-1	21/12/19
5	GD Sesimbra	CD Cova da Piedade	4-3	04/01/20
6	CD Cova da Piedade	Palmelense FC	6-0	11/01/20
7	Sonho XXI FC "A"	CD Cova da Piedade	0-1	18/01/20
8	CO Montijo	CD Cova da Piedade	1-6	01/02/20
9	Isento			08/02/20
10	CD Cova da Piedade	GD Fabril Barreiro "B"	7-1	15/02/20
11	Vitória FC	CD Cova da Piedade	2-0	01/03/20
12	CD Cova da Piedade	GD Sesimbra	4-0	29/02/20
13	Palmelense FC	CD Cova da Piedade	1-10	07/03/20
14	CD Cova da Piedade	Sonho XXI FC "A"	(Covid-19)	14/03/20

Na 2ª fase do campeonato distrital, na variante de futebol 9 a equipa obteve, num total de 11 jogos realizados, um registo de 8 vitórias, 2 derrotas, e 1 empate com um total de 51 golos marcados e 12 golos sofridos. Em 11 dos jogos realizados nesta fase, 5 destes foram realizados em casa.

Nota para duas circunstâncias relevantes na observação da tabela 13. Existiram duas jornadas em que a equipa esteve isenta, dado o número de equipas presentes na série B ser ímpar. A última jornada, referente ao jogo CD Cova da Piedade X Sonho XXI FC "A" não ocorreu porque dois dias antes da sua ocorrência, foram anunciadas diretrizes do governo português para a adoção de medidas de emergência, incluindo confinamento imediato e obrigatório face à pandemia derivada da propagação do vírus Covid-19.

Em jeito de balanço, esta segunda fase do campeonato foi mais positiva do que havia sido a anterior. Houve mais jogos, o que quer dizer que também existiu mais oportunidades para estimularmos os nossos jogadores e ver como eles conseguiam corresponder. Em termos de resultados, começámos com um empate (2-2), sendo que a leitura da equipa técnica é que o mesmo aconteceu mais por demérito nosso do que por mérito do adversário. Alguns fatores que

contribuíram para isto foi alguma insatisfação de alguns atletas por não estarem a ser opção tantas vezes quanto expectavam, tendo levado inclusive a uma reflexão junto da coordenação sobre que estratégias deveríamos adotar, no sentido de os manter motivados. Neste jogo em particular acabámos por ser menos capazes de ser eficazes, acredito que também pelas opções que tomámos. Na segunda volta contra o mesmo adversário, as coisas foram realizadas de outra forma e tivemos uma vitória esclarecedora (1-6) no seu reduto. Um outro jogo que não correu como expectado ocorreu na 5ª jornada, onde a equipa esteve a ganhar por 0-3 e acabámos por perder 4-3 com o GD Sesimbra. Este jogo tinha algumas das mesmas características do jogo com o Charneca da Caparica FC, nomeadamente os atletas terem uma relação social frequente, ora em contexto escolar ora em outros contextos, o que trouxe mais à tona a emocionalidade do jogo aquando do nosso primeiro golo sofrido. Essa falta de “blindagem” emocional fez com que o primeiro golo sofrido tivesse um efeito de “cascata”, fazendo com que sofrêssemos 4 golos. Na segunda volta (12ª jornada) contra o mesmo adversário, em nossa casa e mais racionais do que emocionais, acabámos por vencer tranquilamente por 4-0.

Em jeito de balanço, sobre o desempenho conseguido no futebol 9, uma ilação que ficou muito marcada é que a componente psicológica é um dos fatores que mais podem influenciar o desempenho dos jogadores e, conseqüentemente, de uma equipa.

6.3.2 Variante de Futebol 11

6.3.2.1 Momento do campeonato - 1ª Fase

Tabela 12: Resultados referentes à 1ª Fase da 3ª Divisão – Sub-15 da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 11.

Futebol 11		RESULTADOS - 1ª FASE		Série F (Fase a 2 voltas)
Jornada	Visitado	Visitante	Resultado	Data
1	Charneca Caparica FC "B"	CD Cova da Piedade	3-1	06/10/19
2	CD Cova da Piedade	AF Colégio Atlântico "B"	5-3	13/10/19
3	Seixal 1925 "B"	CD Cova da Piedade	5-1	20/10/19
4	ACD Corroios "A"	CD Cova da Piedade	0-7	27/10/19
5	Isento			03/11/19
6	GD Pescadores Costa da Caparica	CD Cova da Piedade	2-1	10/11/19
7	CD Cova da Piedade	GC Corroios "B"	11-0	26/01/20
8	CD Cova da Piedade	Charneca Caparica FC "B"	0-7	01/12/19
9	AF Colégio Atlântico "B"	CD Cova da Piedade	2-3	08/12/19
10	CD Cova da Piedade	Seixal 1925 "B"	2-3	15/12/19
11	CD Cova da Piedade	ACD Corroios "A"	2-3	05/01/20
12	Isento			12/01/20
13	CD Cova da Piedade	GD Pescadores Costa da Caparica	0-5	19/01/20
14	GC Corroios "B"	CD Cova da Piedade	0-11	17/11/20

Na 1ª fase do campeonato distrital, 3ª Divisão Sub.-15, na variante de futebol 11 a equipa obteve, num total de 12 jogos realizados, um registo de 5 vitórias e 7 derrotas com um total de 44 golos marcados e 33 golos sofridos. Em 12 dos jogos realizados nesta fase, 6 destes foram realizados em casa.

Este campeonato, onde se jogou futebol 11 contra atletas até 2 anos mais velhos, revelou ser um contexto extremamente competitivo na maioria dos jogos. Alguns fatores que podem ter contribuído para uma excessiva dificuldade sentida em alguns dos jogos, nomeadamente a 3ª jornada, a 8ª jornada e a 13ª jornadas, foi a diferença maturacional que se sentia entre os nossos atletas sub-13 contra essas equipas que eram inteiramente constituídas por atletas sub-15. Além disso, de forma a preparar os atletas para este contexto adverso, talvez pudessem ter sido realizados mais momentos internamente (no CDCP), contra o escalão de sub-14. Ao longo da época, só aconteceu um momento de jogo amigável, que substituiu um momento de treino.

6.3.2.2 Momento do campeonato - Torneio Complementar

Tabela 13: Resultados referentes ao Torneio Complementar da 3ª Divisão - Sub-15 da Competição Oficial da Associação de Futebol de Setúbal, na variante de futebol 11.

Futebol 11 RESULTADOS - TORNEIO COMPLEMENTAR Série D (Fase a 1 volta)				
Jornada	Visitado	Visitante	Resultado	Data
1	Charneca Caparica FC "C"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	24/03/20
2	CD Cova da Piedade	FC Barreirense "C"	3-5	08/03/20
3	SC Vinhense "B"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	15/03/20
4	Isento			22/03/20
5	CD Cova da Piedade	Amora FC "C"	(Covid-19)	29/03/20
6	AD Almada 2015 "B"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	05/04/20
7	CD Cova da Piedade	GD Sesimbra "B"	(Covid-19)	19/04/20
8	GD Pescadores Costa Caparica "C"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	26/04/20
9	CD Cova da Piedade	Galitos FC "B"	(Covid-19)	03/05/20
10	CO Montijo "C"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	10/05/20
11	CD Cova da Piedade	Seixal 1925 "B"	(Covid-19)	17/05/20
12	ACD Corroios "A"	CD Cova da Piedade	(Covid-19)	31/05/20
13	CD Cova da Piedade	AF Colégio Atlântico "A"	(Covid-19)	10/06/20

Nota para duas circunstâncias relevantes na observação da tabela 15. A primeira jornada não se realizou por a data ter sido alterada. A maioria das jornadas (à exceção da 2ª), não ocorreram porque no dia 11 de março de 2020, foram anunciadas diretrizes do governo português para a adoção de medidas de emergência, incluindo confinamento imediato e obrigatório face à pandemia derivada da propagação do vírus Covid-19.

Em jeito de reflexão sobre este único jogo, relativo ao torneio complementar de futebol 11, os fatores psicológicos podem ter tido mais uma vez impacto, dado que em termos emocionais o jogo CDCP X FC Barreirense tinha as mesmas características dos jogos realizados no futebol 9 contra o Charneca da Caparica e GD Sesimbra, pelo contexto escolar e social de vários atletas.

6.4 Evolução da Classificação ao longo do campeonato

6.4.1 Variante de Futebol 9

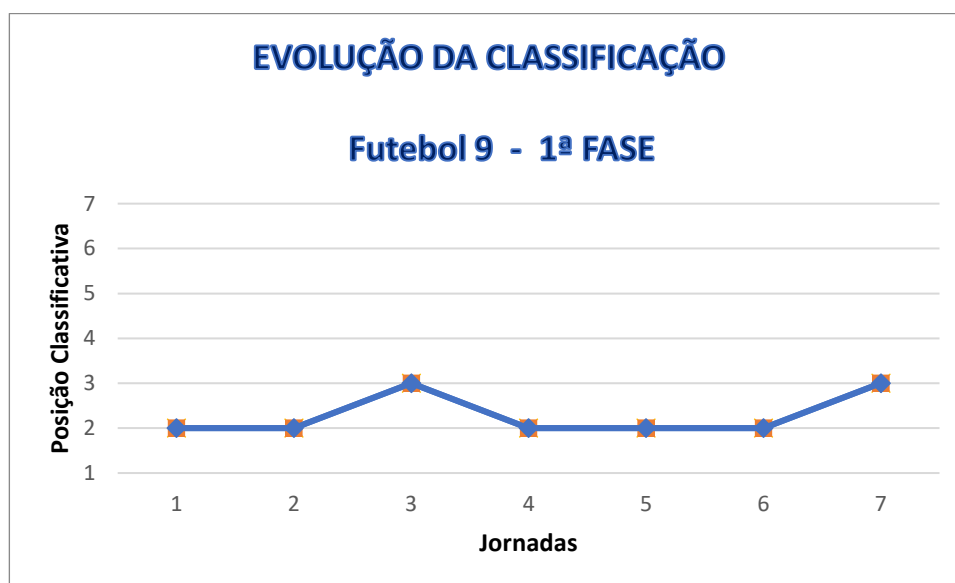


Gráfico 12: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 9 (1ª fase).

Na 1ª fase do campeonato de futebol 9 a classificação da equipa variou entre o 2º e o 3º lugar. Na 3ª jornada perdeu um jogo com o Amora FC, o que fez com que se descesse do 2º para o 3º lugar, sendo que o 2º lugar é recuperado de imediato na jornada seguinte após uma vitória contundente num jogo com o Seixal 1925 “B”. Desde então, que o 2º lugar na classificação foi uma constante até ao último embate desta fase, numa deslocação ao campo do Charneca da Caparica onde a equipa saiu perdedora e, como resultado, acabaria por terminar a 1ª fase no 3º lugar da classificação. Com esta situação, a equipa não comprometeu qualquer passagem à próxima fase do campeonato, uma vez que todas as equipas se apuraram. A obtenção de determinado lugar apenas poderia vir a condicionar os adversários que se iria ter na série da fase seguinte. A equipa atingiu os objetivos formativos, mas não atingiu os objetivos classificativos.

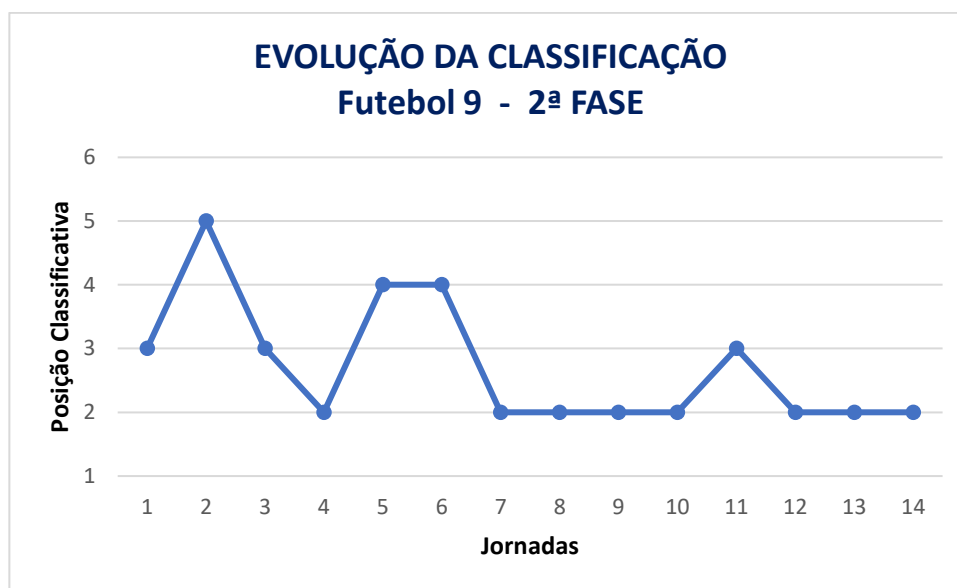


Gráfico 13: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 9 (2ª fase).

Na 2ª fase do campeonato de futebol 9 a classificação da equipa variou entre o 2º e o 5º lugar. Na 1ª jornada empatou um jogo em casa com o CO Montijo que fez com que iniciasse esta fase no 3º lugar da classificação. Na jornada seguinte a equipa estaria isenta e, não tendo jogo, acabaria por não ter a possibilidade de somar pontos e ainda teria de ver os seus adversários na série a somar, sendo que esta conjuntura resultou na descida da equipa para o 5º lugar da classificação. Nas jornadas seguintes, em virtude das vitórias sobre o GD Fabril Barreiro “B” e sobre o maior rival desta série Vitória FC a equipa iria subir do 5º para o 2º lugar. No primeiro jogo do ano de 2020, a equipa após estar a vencer por 0-3 numa deslocação ao campo do GD Sesimbra acabou por perder esse jogo por 4-3, tendo servido de marco importante na formação dos atletas, que ao intervalo já estavam a dar o jogo por garantido no caminho para o descanso nos balneários. No fundo foi um resultado negativo e inesperado, mas do qual se tiraram aprendizagens e lições para o futuro. Com essa derrota a equipa desceu do 2º para o 4º lugar. Voltaria ao 2º lugar na 7ª jornada após uma vitória contundente num jogo com o Palmelense FC. A partir desse jogo a equipa entrou numa série de quatro vitórias consecutivas que lhe permitiu estar situada no 2º lugar da classificação e colada ao 1º classificado. Na 11ª jornada um jogo contra o 1º classificado Vitória FC a equipa saiu derrotada, tendo descido ao 3º lugar, acabando por recuperar depois o 2º lugar após vitórias sobre o GD Sesimbra e o Palmelense FC. A equipa não teve oportunidade de terminar esta fase do campeonato uma vez que o mundo foi assolado por um vírus que viria a tomar contornos de

pandemia, obrigando o mundo a parar e todos os seus cidadãos a isolar-se pela proteção da saúde de todos.

6.4.2 Variante de Futebol 11

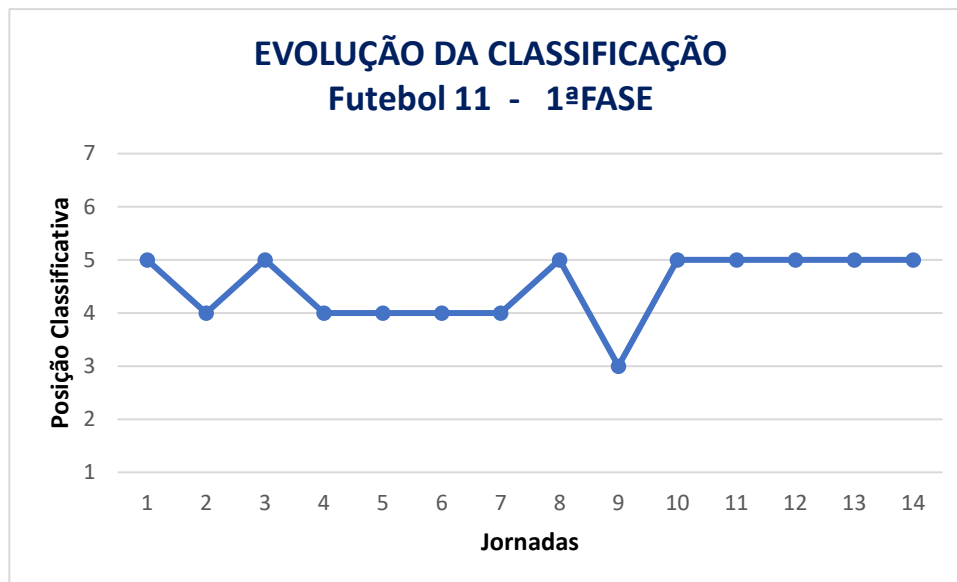


Gráfico 14: Evolução da classificação – Campeonato Futebol 11 (1ª fase).

Na 1ª fase do campeonato de futebol 11 a equipa competiu com equipas constituídas por jogadores até dois anos mais velhos, uma vez que competiu no campeonato da 3ª divisão de iniciados (sub-15) da Associação de Futebol de Setúbal.

Neste campeonato eram esperadas mais dificuldades do que na variante de futebol 9, pela diferença de idades e pelo facto de ser o primeiro ano de competição na variante de futebol 11 para todos os atletas do plantel. As expectativas para esta competição eram meramente formativas. A equipa terminou esta fase da competição no 5º lugar, tendo à 9ª jornada conseguir atingir o 3º posto da classificação, momento onde registava até então 4 derrotas e 4 vitórias. Dos 12 jogos em 14 jornadas que a equipa teve (em virtude de existirem duas jornadas onde a equipa esteve isenta), atingiu um registo de 5 vitórias e 7 derrotas.

Analisando somente as vitórias dá para entender que a equipa conseguiu ser superior, ao nível da disputa do resultado em 5 de 12 ocasiões. Seguidamente importa entender se a equipa, mesmo nos jogos dos quais saiu derrotada, os conseguiu disputar, sendo competitiva e discutindo o resultado até ao fim. Em 3 das 7 derrotas pode-se constatar que foram pela margem mínima. Com esta análise dá para entender que, no que ao disputar o resultado diz respeito, a

equipa conseguiu estar ao nível da competição em 8 de 12 ocasiões, sendo que nos restantes 4 não esteve ao nível da competitividade enfrentada.

6.5 Dia competitivo

No dia competitivo existia um modelo de protocolo de jogo, ajustável mediante os atletas convocados e o adversário que se fosse defrontar. Nas imagens 82 e 83 apresenta-se um exemplo do protocolo de jogo para um dia competitivo. A criação deste documento surgiu da necessidade de tornar todos os acontecimentos mais conscientes e de, simultaneamente, contribuir para uma maior fluidez entre momentos, sendo que as tarefas eram distribuídas pelos elementos constituintes da equipa técnica.



CD COVA DA PIEDADE

Protocolo de Jogo

Pré-Concentração (90' antes)

- 1) Organização do Equipamento de Jogo, por ordem numérica, nos bancos.
- 2) Afixação dos documentos relevantes para jogo: Ficha 9 Inicial | Bolas Paradas | Aquecimento
- 3) Atestar das garrafas de água
- 4) Cesto dos Lanches no balneário em local específico
- 5) Merenda do árbitro entregue no balneário
- 6) Preparo do Aquecimento (Bolas, Coletes, Marcas)

O momento de pré-concentração tem de se iniciar 30' antes da HC e deve terminar 10' antes.

Concentração (60' antes)

- 1) À hora de concentração a equipa deve-se deslocar para o balneário.
- 2) As malas colocam-se em cima ou em baixo do banco onde se sentam.
- 3) Não pode haver espaços vazios entre colegas de equipa
- 4) Os capitães devem ser um exemplo e certificar-se que os colegas estão despertos.

Palestra (55' antes)

- 1) Introdução / Delineação de Objetivos (2')
 - Objetivo para a FASE 1 do campeonato:
 - a) Passagem à FASE 2 em 1º Lugar | b) Maior nº de Golos Marcados | c) Menor nº de Golos Sofridos
 - Marcar o distrito e o país com o Cova da Piedade – 2007.
 - a) Superiorizar-se ao adversário b) Firmar essa superioridade c) Sempre com Humildade
 - Hoje, aqui e agora inicia-se esta escalada
 - Adversário (vítima): GD Pescadores Costa da Caparica
- 2) Comportamentos c/ Bola
 - FASE I: Alas BA | EX SA | DC, MC's, AV – Criar Dúvida
 - Saída Direta | Indireta | Longa
 - FASE II: Timing p/ aparecimento do AV a libertar MC
 - FASE III: Entendimento do momento de Apoio ou Rutura
 - Vou chegar 1º que o meu adversário -> Rutura | Se não -> Apoio p/ libertar colega
 - Objetivo é chegar ao 1 X 0 + GR**
- 3) Comportamentos s/ Bola
 - Reagir em 3 segundos (Recuperar ou Reorganizar)
 - GR-3-4-1 a Desconfiar e Aproveitar o Erro do adversário:
Passe devagar, Passe Bomba, Má receção)
- 4) Bolas Paradas
 - Canto 1 | Canto 2 | Canto 3
- 5) Conclusão / Reforçar dos Objetivos com Feedbacks Chave.

Figura 82: Modelo exemplificativo do protocolo de jogo em dia competitivo – página 1.

Equipar (45' antes)

- 1) Os jogadores devem equipar e apenas comunicar coisas positivas #Positividade

Entrega Documentação (45' antes)

- 1) Entrega da documentação ao árbitro.

Aquecimento (30' antes)

- 1) Meinhos e Aquecimento dos GR's (Mobilização articular e 10 remates rasteiros, 10 altos, 10 cruzamentos)
- 2) Forma Jogada (por vagas) 2 X 1 + GR -> 3 X 1 + GR -> 4 X 3 + GR
- 3) Duelos c/ Finalização
 - a) Ganhar posição
 - b) Se possível, cruzar adversário para provocar travagem ou ganho de falta
 - c) Fazer Golo

Organização com par a Apanha-Bolas e restantes em filas de 2. Ao dar bola ao mister é por trás da 1ª fila, de modo a não atrapalhar o desenrolar do exercício.

Chamada (10' antes)

- 1) Presença do treinador (Micael Garcia)
- 2) Ativação de 30 em 30 segundos para se manter desperto.
- 3) Entrada em campo com Postura Forte

Jogo

- 1) Centro de Jogo – Vítor Hugo
 - 2) Fora do Centro de Jogo – Micael Garcia
 - 3) Equipa adversária – Micael Garcia
- Pontos a anular | Pontos a explorar
- (Exemplos: Jogadores muito ou pouco dotados em questões: **técnicas** de receção/passe/condução | **táticas** de 'awareness', decisão padronizada, pouca noção de controlo da profundidade | **físicas** de pouca agressividade, pouca velocidade | **psicológicas** fraca reação, pouco alerta, mentalidade amorfa).
- 4) GR – Vítor Hugo (Posicionamento | Leitura de Jogo | Comunicação e Presença)

Intervalo do Jogo

- 1) Explicação dos eixos de melhoria – 3' (Micael Garcia)
- 2) Reforço via Hashtags e implementação de estado de espírito pretendido – 2' (Vítor Hugo)

Final do Jogo

- 1) Balanço e 2) Implementação do Estado de Espírito pretendido

Figura 83: Modelo exemplificativo do protocolo de jogo em dia competitivo – página 2.

Capítulo VII

Idade Relativa no CDCP

7. Idade Relativa no Futebol Formação

7.1 Resumo

Este capítulo aborda a idade relativa, começando por ser feita uma revisão bibliográfica sobre o tema, sendo que posteriormente é realizado um estudo, do qual fizeram parte 169 jogadores que constituíam os diversos plantéis do CDCP nos escalões de sub-10, sub-11, sub-12, sub-13, sub-14, sub-15, sub-16 e sub-17.

O objetivo do estudo é entender se a idade relativa está presente no clube e, em caso afirmativo, em que escalões isso se verifica. Em termos de instrumentos, o excel foi a ferramenta utilizada para organização das datas de nascimento e posterior semestre e trimestre foram os únicos dados necessários para a realização deste estudo.

O estudo conclui que a Idade Relativa existe no Clube Desportivo Cova da Piedade, estando presente em todos os escalões que fizeram parte da amostra recolhida. Apenas no escalão de sub-15, é menos acentuada a presença de atletas nascidos no primeiro semestre, havendo um maior equilíbrio entre o primeiro e segundo semestre. Em todos os restantes escalões, o primeiro semestre é o que predomina.

Palavras-chave: Futebol formação, Idade Cronológica, Idade Relativa.

7.2 Introdução

A idade relativa é definida pelas diferenças entre indivíduos do mesmo grupo etário, dado que existem diferenças entre um atleta nascido no início e outro no fim do ano, providenciando vantagens a um e desvantagens a outro influenciadas por fatores físicos, fisiológicos, tempo de experiência na prática do futebol (Musch & Grondin, 2001). Será que existe uma tendência para “virtualmente” se deixar de parte metade da população praticante da modalidade de futebol? Caso exista algo que leve a esse enviesamento, não se deve querer melhor entender esse fenómeno, de forma que o mesmo possa ser melhor entendido e desconstruído? Se for possível evitar o *drop-out* de jogadores em tenras idades, não deverá ser feito algo em relação a isso? Os jogadores que constituem habitualmente as equipas que competem a um nível mais elevado são maioritariamente nascidos no primeiro semestre do ano, existindo assim uma distribuição assimétrica na seleção de talentos. Neste estudo, pretende-se

analisar como a idade relativa pode afetar o recrutamento e seleção de jogadores do CDCP, entre os escalões de sub-10 e sub-17.

Algumas perguntas que este estudo deve ajudar a responder são: “Na época 2019-20, o EIR existe no CDCP?” e “Na época 2019-20, o EIR é menos acentuado no CDCP nos escalões mais velhos quando comparado com os mais novos?”

7.1.1 Revisão Bibliográfica

No desporto em geral, os escalões competitivos são organizados por idade cronológica, estipulando que as crianças ou jovens nascidos entre o início e o fim de cada ano civil, devem pertencer ao mesmo quadro competitivo, acabando as mesmas por ser comparadas entre si.

No caso do futebol o mesmo sucede, sendo que cada escalão contempla dois anos de nascimentos. Atualmente o formato encontra-se mais segregado sendo que, cada escalão encontra-se dividido em dois sub-escalões. Ou seja, temos a seguinte organização: Petizes (sub-7), Traquinas B (sub-8), Traquinas A (sub-9), Benjamins B (sub-10), Benjamins A (sub-11), Infantis B (sub-12), Infantis A (sub-13), Iniciados B (sub-14), Iniciados A (sub-15), Juvenis B (sub-16), Juvenis A (sub-17) e Juniores (sub-19). Nos dias de hoje existe ainda o escalão de sub-23, de forma que possa haver mais um “degrau” entre o futebol formação e o futebol de alto rendimento. Em Portugal, normalmente os jogadores jogam contra adversários do mesmo ano de nascimento. Desta forma, um jovem que nasça no dia 1 de janeiro de 2007 e outra que nasça no dia 31 de dezembro de 2007 competem no mesmo escalão, sendo que têm praticamente um ano de diferença entre si. A esta possível diferença de idades, que pode variar entre um dia e praticamente 12 meses, dá-se o nome de idade relativa (Barnsley, Thompson & Legault, 1992). Malina (1994) indica que jovens da mesma idade cronológica exibem diferentes níveis, na sua dimensão cognitiva, física, fisiológica e inclusive, emocional. A acrescentar a isso, um atleta que tenha nascido em janeiro terá uma experiência diferente de um outro nascido em dezembro, ainda que joguem no mesmo escalão, dado o que o tempo a que um e outro estiveram expostos à prática, é diferente (Helsen, Winckel & Williams, 2005).

Garganta (2009) refere que a identificação de jogadores jovens tem uma relevância cada vez maior nos clubes, sendo contemplado o seu rendimento desportivo, financeiro ou até ambos que se pode retirar dos jogadores originários da sua formação.

Normalmente, os jogadores mais velhos de um determinado escalão (nascidos no início do ano) tendem a ser mais coordenados, mais fortes fisicamente e de maior estatura, face aos demais nascidos no fim do ano. Esta vantagem para uns e desvantagem para outros pode ser explicada, inclusive, pela possível maturação precoce, dado que uns podem ter até doze meses para atingir essa mesma maturação, relativamente a outros (Baker, Horton, Robertson-Wilson & Wilson, 2003). O efeito da idade relativa pode surgir das diferenças referidas, entre os mais novos e os mais velhos de cada grupo. Neste sentido, a idade biológica acaba muitas vezes sendo negligenciada ou mesmo desconsiderada, sendo superada pela idade cronológica aquando da agregação de um conjunto de atletas em cada grupo (Jiménez & Pain, 2008).

O desenvolvimento das crianças está ligado à idade, no entanto não existe uma relação de proporcionalidade direta. Desta forma, apenas é possível ter uma estimativa do desenvolvimento maturacional de um ser humano tendo por base a idade cronológica. Existem outros indicadores mais precisos, como por exemplo: a idade biológica, morfológica, dental, sexual, emocional e mental. De todos, os indicativos de alteração no desenvolvimento de um indivíduo, o da idade cronológica tem-se vindo a revelar como menos preciso (Gallahue & Ozmun 2005). É importante também abordar os as repercussões na motivação, para as quais indiretamente o efeito da idade relativa possa contribuir. Uma criança que tenha nascido no início do ano será, em média, melhor executante do que o seu par que tenha nascido no final do ano dado que, eventualmente, podem existir diferenças nas capacidades coordenativas desenvolvidas e no tempo de prática. Esta vantagem para uns e desvantagem para outros poderá levar a que as motivações intrínsecas e extrínsecas aumentem ou diminuam, eventualmente influenciado a continuação ou desistência da sua prática desportiva (Helsen, Williams & Van Winckel, 2005). Um fator que pode influenciar a motivação de um atleta é o seu tempo de jogo, assim como a sua auto-perceção de competência relativamente aos seus colegas. Caso a mesma não seja positiva, poderá contribuir de forma significativa para o abandono da prática de desportos coletivos. Desta forma o EIR tendencialmente constatado entre os jogadores de elite também pode conduzir às taxas de abandono mais elevadas entre os atletas nascidos no último trimestre do ano (Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud & Cury, 2002).

Em síntese, o efeito da idade relativa é um fenómeno presente no desporto em geral e o futebol não é exceção. Afeta os clubes que pretendem ser referências distritais/nacionais no futebol formação, gerando repercussões que merecem reflexão:

- O recrutamento/seleção de jogadores com base no rendimento que conseguem apresentar no presente por questões maturacionais, em detrimento das capacidades técnicas e de outros fatores que possam ser melhores indicadores como preditores de talento e do potencial futuro de cada jogador;

- Tendência para atribuir determinadas posições aos jogadores tendo em conta as suas capacidades físicas atuais, desconsiderando aquilo que projeta como as suas capacidades futuras. Exemplo: Um jogador que se encontre avançado maturacionalmente face aos restantes jogadores da mesma idade cronológica pode ser colocado a jogar a avançado dado que, no presente, consegue apresentar uma maior velocidade de deslocamento e essa capacidade concede-lhe uma vantagem e proporciona-lhe rendimento. O jogador continua a jogar sempre nessa posição, acabando por perder essa vantagem com o tempo, dado que os restantes jogadores acabam por também se desenvolver maturacionalmente. Acaba por não ter tido outros estímulos que poderiam fazer dele um jogador mais completo e versátil, acabando por no futuro não ter um perfil (no global) que agrade ao clube.

- Maior probabilidade de abandono da prática por parte de jogadores nascidos no último trimestre derivado da falta de oportunidades e auto-perceção e consequente desmotivação.

7.2 Objetivo do estudo

Os objetivos do estudo são caracterizar a idade relativa nos diversos escalões do Clube Desportivo Cova da Piedade. Neste sentido avaliaram-se todos os escalões entre os sub-10 e os sub-17 (contemplando atletas nascidos entre 2010 e 2003). Desta forma, a intenção passa por entender a presença da idade relativa em cada escalão do clube e, posteriormente, analisar se existe alguma tendência para diminuição ou aumento dado que, à partida, com o avançar da idade e com o aproximar da idade adulta as diferenças de rendimento derivadas da idade relativa tendem a diminuir.

7.3. Método

7.3.1 Participantes

Foram analisados 169 jogadores, que constituem os diversos escalões do CDCP entre sub-10 e sub-17. A constituição de cada escalão é a seguinte: Benjamins B (16 jogadores),

Benjamins A (15 jogadores), Infantis B (28 jogadores), Infantis A (19 jogadores), Iniciados B (24 jogadores), Iniciados A (23 jogadores), Juvenis B (23 jogadores), Juvenis A (21 jogadores).

7.3.2 Recolha de Dados

Os dados recolhidos, relativamente a cada um dos 169 participantes estão relacionados com a idade cronológica, portanto a sua data de nascimento. Com base nesse dado, foi possível obter também o respetivo semestre e trimestre de cada um dos participantes, de cada escalão.

7.3.3 Análise de Dados

Em relação à análise de dados, a mesma contemplou os valores absolutos e relativos, primeiramente apontando-se o estudo para o mês de nascimento, depois para o trimestre e posteriormente para o semestre. A primeira análise é feita a cada escalão, seguindo-se de uma análise global (envolvendo, portanto, todos os escalões), sendo que a análise culmina com a comparação e identificação de eventuais tendências da IR com o avançar do escalão.

7.4 Resultados

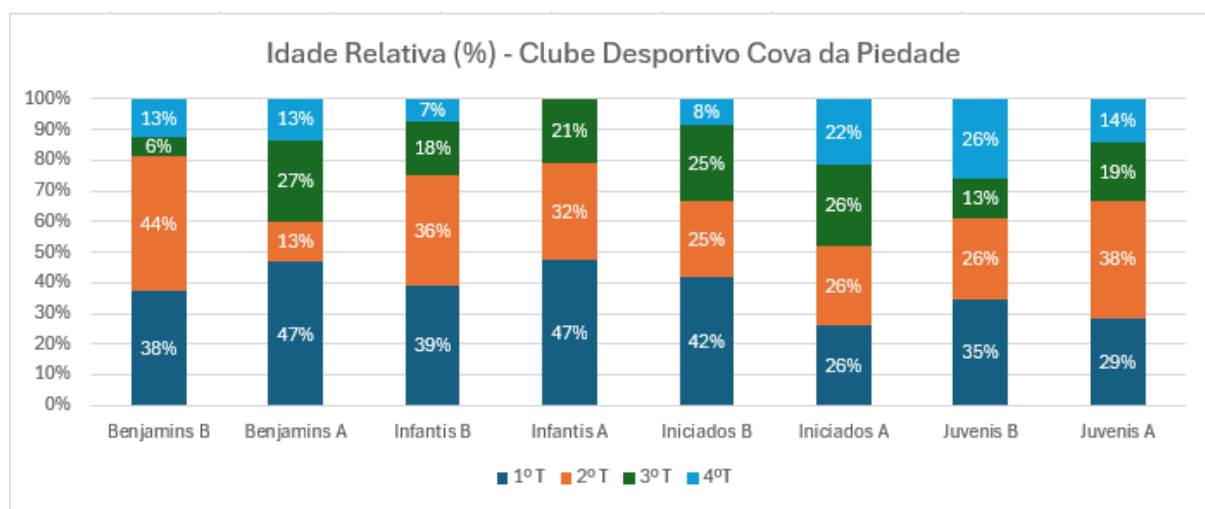


Gráfico 15: Caracterização da Idade Relativa (%) no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2020 dividido por escalões competitivos.

- Os dados do gráfico revelam que a maior parte dos plantéis do clube são constituídos por jogadores nascidos no primeiro semestre do ano (1º e 2º trimestre). O escalão dos Infantis A é onde a IR é mais acentuada, com 47% dos atletas a ser nascidos no 1º trimestre, 32% dos atletas são nascidos no 2º trimestre e 21% nascidos no 3º

trimestre, sendo que não existe qualquer atleta nascido no 4º trimestre, revelando uma clara presença da IR.

- Observando os escalões mais novos (Benjamins B, Benjamins A, Infantis B, Infantis A e Iniciados B) podemos constatar que a IR está mais presente nos mesmos. Por outro lado, nos escalões mais velhos (Iniciados A, Juvenis B e Juvenis A) a IR encontra-se menos presente, havendo um maior equilíbrio. Destaque para o escalão de Iniciados A, que revela ser o escalão mais equilibrado na sua constituição, com o 1º, 2º e 3º trimestres tendo a mesma percentagem de atletas (26%), sendo que a percentagem de atletas nascidos no 4º trimestre, é também muito aproximada (22%).

- Observando a constituição dos plantéis, focando na preponderância que têm os atletas nascidos no primeiro semestre (1º e 2º trimestre), esta é a percentagem por escalão: Benjamins B (82%), Benjamins A (60%), Infantis B (75%), Infantis A (79%), Iniciados B (67%), Iniciados A (52%), Juvenis B (61%), Juvenis A (67%). Estes dados revelam que existe uma tendência para os plantéis de todos os escalões serem constituídos por atletas do primeiro semestre. Em todos a percentagem é superior a 50%.

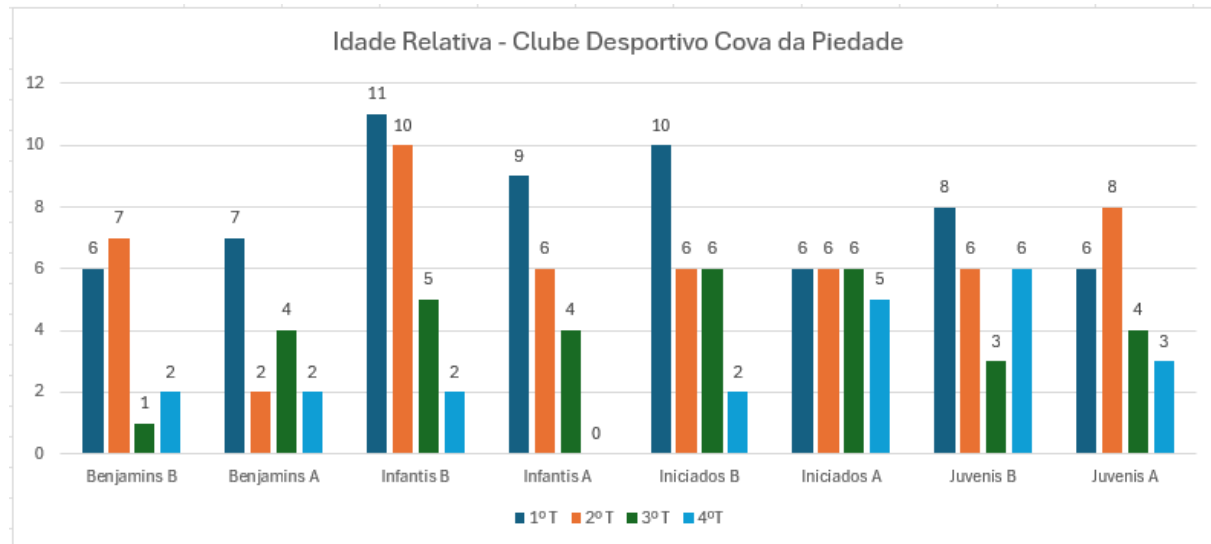


Gráfico 16: Caracterização da Idade Relativa no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2020 dividido por escalões competitivos.

- Serve o gráfico para ilustrar, em valores absolutos, a constituição de cada um dos escalões alvos deste estudo no Clube Desportivo Cova da Piedade.

- É possível constatar as maiores assimetrias nos escalões mais novos (entre Benjamins B e Iniciados B) e maiores equilíbrios nos escalões mais velhos (entre Iniciados A e Juvenis A).
- No geral, existe uma tendência para que o 1º e 2º trimestre tenham maior preponderância, ao passo que, o 3º e 4º trimestre tendem a ter uma menor preponderância. Em nenhum escalão existem mais atletas nascidos no 4º trimestre do que no 1º ou 2º trimestre.
- A IR demonstrou-se menos acentuada nos escalões mais velhos.

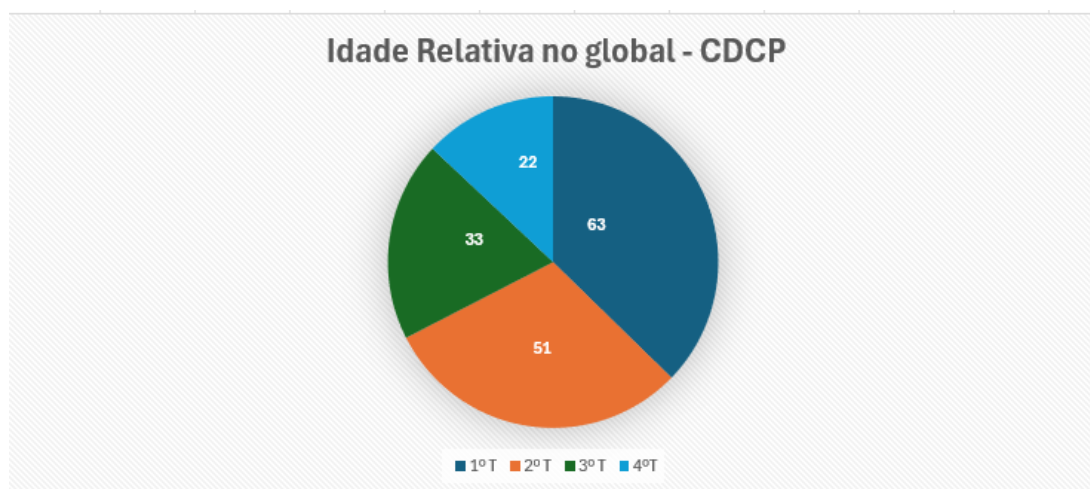


Gráfico 17: Idade Relativa no global – CDCP.

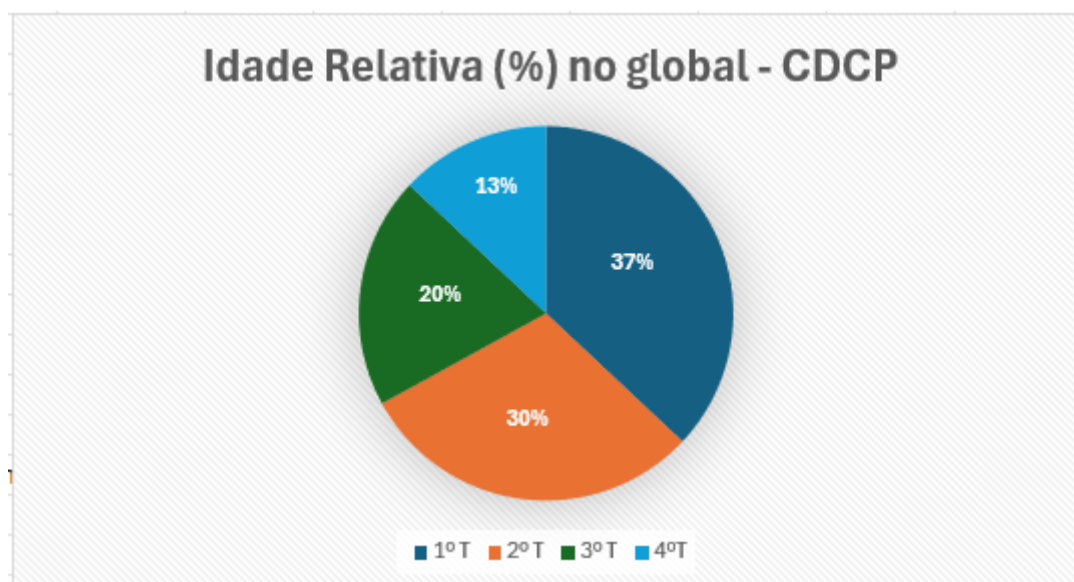


Gráfico 18: Idade Relativa (%) no global – CDCP.

Somando todos os escalões do clube, é possível identificar que o problema é global e que no geral a IR está presente em todo o clube. Observando o gráfico. É possível constatar que 67% dos atletas que constituem os plantéis do clube são nascidos no primeiro semestre, sendo que dentro deste, o 1º trimestre é mesmo aquele que mais preponderância tem.

Tabela 14: Número (por escalão) de jogadores nascidos em cada semestre no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2010.

Escalão	1º Semestre	2º Semestre
Benjamins B	13	3
Benjamins A	9	6
Infantis B	21	7
Infantis A	15	4
Iniciados B	16	8
Iniciados A	12	11
Juvenis B	14	9
Juvenis A	14	7

Tabela 15: Percentagem (por escalão) de jogadores nascidos em cada semestre no Clube Desportivo Cova da Piedade na época 2019-2010.

Escalão	1º Semestre	2º Semestre
Benjamins B	81%	19%
Benjamins A	60%	40%
Infantis B	75%	25%
Infantis A	79%	21%
Iniciados B	67%	23%
Iniciados A	52%	48%
Juvenis B	61%	29%
Juvenis A	67%	23%

No geral e como é possível constatar nas tabelas 16 e 17, todos os escalões do clube apresentam uma tendência para ter mais jogadores nascidos no primeiro semestre do ano. Não é claramente observável uma tendência para a IR diminuir com o avançar da idade (escalão), dada a volatilidade dos dados entre escalões consecutivos. Não existe um crescimento ou decréscimo em, pelo menos, 4 escalões consecutivos.

7.5 Discussão dos Resultados

Este estudo teve como ponto de partida as seguintes questões:

- 1) “Na época 2019-20, a IR existe no CDCP?”
- 2) “Na época 2019-20, a IR é menos acentuada no CDCP nos escalões mais velhos quando comparado com os mais novos?”

Relativamente à primeira questão, é bastante evidente que os resultados confirmam que sim, a IR (na época 2019-20) existe no Clube Desportivo Cova da Piedade. Não só existe na maioria dos escalões alvos deste estudo, como de facto está presente em todos eles, dada a maior percentagem de atletas nascidos no primeiro semestre face à percentagem de atletas nascidos no segundo semestre. Existe uma clara tendência para os plantéis serem constituídos por jogadores mais velhos, indo de encontro à ideia de que a idade biológica acaba muitas vezes sendo negligenciada ou mesmo desconsiderada, sendo superada pela idade cronológica aquando da agregação de um conjunto de atletas em cada grupo (Jiménez & Pain, 2008). No panorama geral, quando conjugados todos os escalões do clube de forma a analisar a IR na sua globalidade, o primeiro trimestre é o mais dominante, seguido do segundo trimestre, sendo que o terceiro trimestre é precisamente o terceiro mais representado no clube, acabando por ser o 4º trimestre o menos representado no clube.

Sobre a segunda questão, e tendo em conta os resultados, é possível identificar que a IR se encontra mais presente nos escalões mais novos do clube, sendo (no geral) menos acentuado nos escalões mais velhos. O escalão de Iniciados A é o que apresenta um maior equilíbrio entre atletas nascidos no primeiro e segundo semestre. Em sentido inverso temos o escalão de Benjamins B, onde a IR é bastante evidente, sendo este o escalão com mais preponderância (%) de atletas nascidos no primeiro semestre do ano.

Comummente, professores e treinadores providenciam aos jovens mais velhos um acompanhamento mais próximo e também uma melhor prática. Por consequência, o desenvolvimento de jovens favorecidos maturacionalmente acaba sendo potenciado de forma contínua, sendo que este efeito vai-se multiplicando com o passar do tempo. Em sentido inverso, os jogadores mais jovens têm um menor número de oportunidades, tendo de fazer valer todas as oportunidades (em menor número) que lhes são concedidas. Ao mesmo tempo, têm menos probabilidades de serem identificados como talentos, levando a que tenham menos oportunidades (tanto em qualidade como em quantidade) para que se possam tornar, de forma consistente, melhores. (Garganta, 2009).

7.6 Conclusões

O estudo realizado permite chegar à conclusão de que a IR está enraizada no Clube Desportivo Cova da Piedade, em todos os escalões de formação alvos do estudo. Somente um escalão demonstra um maior equilíbrio, sendo que ainda assim também apresenta a mesma tendência que os restantes (mesmo que menos acentuada).

É possível concluir também que é um problema que não vai ser resolvido facilmente e que as eventuais medidas que se possam tomar hoje apenas poderão ser analisadas e corretamente avaliadas ao longo do tempo, sobretudo quando se olhar para o escalão de juniores ou sub-23, pois só aí, nas últimas etapas do percurso formativo dos atletas, é que será possível perceber os efeitos das medidas tomadas.

7.6.1 Limitações do estudo

Este estudo teve algumas limitações, tais como:

- O analisar apenas uma época desportiva (2019-2020) limita a perceção de padrões que possam ser melhor constatados ao longo de várias épocas;
- Não se examina que atletas ficam mais épocas no clube ou até quais deles chegam aos patamares de contrato profissional, sendo que além disso também não se analisou que atletas terminaram a sua relação com o clube;
- A análise meramente quantitativa e em relação às datas de nascimento, sem se entender como as questões técnicas, de maturação ou outros fatores poderiam também estar a influenciar a seleção dos jogadores.
- Não se analisou quais os atletas foram mais utilizados ao longo da época em cada um dos escalões. Será que os atletas do primeiro trimestre acabaram por ser os mais utilizados e os do quarto trimestre os menos utilizados?

7.6.2 Sugestões para estudos futuros

Os estudos sobre a IR e o EIR já são realizados há bastante tempo e existe um volume muito grande de análises a comprovar que o efeito da idade relativa existe em diversos contextos desportivos, em vários desportos e em múltiplos escalões. Para estudos futuros, ter informações que permitam avaliar os efeitos da idade relativa, enriquecerão os mesmos.

Será importante começar-se a aprofundar sobre o como evitar este mesmo efeito. Sugiro que possam vir a ser realizados estudos com o intuito de perceber que medidas poderiam atenuar o efeito da idade relativa. As repercussões disto seriam muito benéficas para os clubes, dado que iriam aprimorar o seu processo formativo e permitir que os clubes pudessem vir a ter mais sucesso no catapultar jogadores para os patamares de futebol profissional. A acrescentar a isso, seria possível aproveitar as capacidades de toda a população possível de ser escolhida e, desta forma, o desporto no geral tornar-se-ia mais inclusivo, provavelmente contribuindo também para o diminuir do impacto da IR no *drop-out* dos atletas.

7.7 Referências

Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing the Development of Elite Athlete. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9.

Barnsley R. H., Thompson, A. H., Legault, P. (1992). Family Planning: Football Style. The relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27 (1), 77-87.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos* (3ªed.). São Paulo: Phorte Editora.

Garganta, J. (2009). Identificação, Seleção e Promoção de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial Y Centro de Formación de Alto Rendimiento [CD]. Universidad de A Coruña.

Guillet, E., Sarrazin P., Carpenter P.J., Trouilloud D., Cury F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37, 92-104.

Helsen, W., Winckel, J., & Williams, M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences* 23(6): 629-636.

Jiménez, I.P., & Pain, M.T.G. (2008). Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential. *Journal of Sports Sciences*, 26(10): 995-1003.

Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22, 389-434.

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an impediment to Personal Development: A review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review* 147-167.

Capítulo VIII

Reflexão crítica

8.1 Reflexão crítica

Realizando uma reflexão sobre esta época desportiva, tendo por base os objetivos delineados no início da mesma, considero que a função de treinador principal foi bastante interessante, desde logo por me ter desafiado nos formatos de jogo de futebol 9 e 11. Com estes formatos de jogo, estimei-me a ensinar os atletas a jogar num contexto mais complexo, sendo que para todos eles também era uma novidade, dado que até chegarem a este escalão nunca tinham jogado futebol 9 e futebol 11, muito menos os dois em simultâneo todas as semanas. Os objetivos que delinee não são mensuráveis em valores ou qualquer outro número. A capacidade de os mensurar irá sempre estar relacionada com a minha auto percepção e sensibilidade para avaliar, podendo também recorrer aqueles que me rodeiam que têm a função de me avaliar/coordenar, bem como daqueles que me sejam próximos e em quem confie para que me possam providenciar as suas opiniões sustentadas na sua experiência e fundamentadas no seu conhecimento. Irei compartilhar para melhor refletir sobre as vivências desta época desportiva, correlacionando-as com os objetivos inicialmente definidos.

8.1.1 Objetivos gerais e específicos

Em relação ao relacionamento com os colegas de staff, quer dentro da equipa técnica, quer com os restantes departamentos complementares (médico, psicologia, nutrição e coordenação) no geral foi bastante positivo e saudável. Trabalhou-se em conjunto e dessa forma foi possível providenciar momentos de desenvolvimento aos nossos atletas. As partilhas de diversos tipos de conhecimento fizeram de mim um melhor treinador e um melhor ser-humano. O aumento da minha network profissional, que apenas se alcança com um interagir diário com todos os agentes desportivos envolvidos no futebol, através de conversa e estreitar de laços com os colegas de staff do próprio clube e mesmo de outros clubes, foi atingido. Outro dos objetivos gerais inicialmente estabelecido era compreender a organização da estrutura dos Recursos Humanos do clube – este objetivo foi alcançado através das interações diárias com todos aqueles com quem me cruzava no clube. O saber o nome de todos, dirigir-me a eles sempre com um semblante positivo, contribuíram para que melhor pudesse conhecer cada um deles enquanto profissionais do clube e, dessa forma, toda a estrutura de Recursos Humanos do clube ficou muito clara.

Relativamente aos atletas sinto que, no geral, sempre os tive ligados a mim positivamente e quando em alguns momentos essa ligação pudesse estar a perder-se, tive a capacidade de a conseguir fortalecer novamente. Por vezes, o não serem sempre titulares ou não serem aqueles que têm mais minutos faz com que se sintam inferiores aos demais e é muito importante a intervenção do treinador nesses momentos, para os ajudar a entender os porquês e para junto deles definir planos de ação para que as coisas mudem. Tive várias reuniões com cada um deles e inclusive tínhamos em todos os treinos um momento no final o qual apelidamos de “o momento do jogador”, momento esse no qual eles podiam trazer questões por iniciativa própria ou onde nós falaríamos um bocado com eles lançando algumas questões sobre o balneário, o jogo, o treino, o relacionamento com os demais, sobre as coisas que estavam a agradá-los e também sobre as coisas que lhes poderiam estar a desagradar ou que gostariam de ver mudadas etc. Senti que este momento nos aproximou bastante (treinadores – atleta), dado ser um momento totalmente virado para cada um deles, fazendo-os sentir ouvidos e atribuindo-lhes importância para o melhorar de um processo que pretende fazer o melhor por eles.

O facto de competirem em um campeonato da sua idade (habitualmente ao sábado) e num campeonato do escalão acima (habitualmente ao domingo) fez com que ora estivessem num contexto de maior conforto ora num contexto de maior desconforto e isso trouxe mais à tona a minha sensibilidade sobre as suas sensações e emoções. Um dos objetivos inicialmente definidos era precisamente desenvolver a minha sensibilidade para melhor entender os atletas, bem como os motivos das suas motivações/desmotivações e chegando ao fim desta experiência, posso afirmar que a meta traçada foi atingida.

Nas vertentes de observar, analisar e instruir, o facto de ter estado exposto a formatos de jogo mais complexos, futebol 9 e futebol 11, contribuiu para que pudesse aprimorar a minha leitura do jogo, na sua dimensão coletiva, mas também individual. Sinto-me mais capacitado para identificar as vantagens e desvantagens presentes em um jogo de futebol (como por exemplo a espacial, a numérica, a posicional, a qualitativa, a socio-afetiva etc.).

Em termos de instrução sinto que soube sempre ajustar a emoção à intenção de reforçar ou de não reforçar algum comportamento, sendo que muito importante nos momentos de utilizar um marcador somático positivo ou negativo é visar a ação/comportamento e nunca a pessoa em si. Neste aspeto penso que tenha sido bem-sucedido no geral, embora nem sempre o mesmo tenha sido logrado à primeira, com o decorrer da época esta capacidade foi crescendo. Ao nível

da instrução, quer em treino quer em jogo, o feedback foi maioritariamente interrogativo ou interpretativo, procurando não tomar decisões pelos atletas para que possam ser eles a estimular-se nessa capacidade e a aprender com os seus acertos/erros. Nesse sentido sinto que fui capaz de os ajudar, questionando posteriormente o que correu bem e mal, ligando sempre aos porquês e lógicas por detrás das situações de jogo.

Por vezes poderia ter tido mais sucesso com um tipo de instrução mais “playstation” mas isso apenas traria sucesso no imediato, sendo que no longo prazo, pensando no processo formativo do atleta estaria sim a tirar-lhe momentos de real desenvolvimento mental (ao nível da capacidade de perceção e decisão), pois quando um treinador toma decisões pelos seus jogadores, o único aspeto em que podem evoluir é na sua capacidade de execução, dado que o treinador já retirou a possibilidade de perceção e decisão ao jogador. Procurei dar-lhes espaço para se desenvolver nos 3 elementos (perceção, decisão e execução) e sinto que a minha conduta e intervenção o longo da época os permitiu desenvolver em todas elas, para as múltiplas situações de jogo que encontraram ao longo de cada jogo, em toda a época desportiva.

Ainda dentro dos objetivos específicos, os objetivos formativos dos atletas, estavam a ser parcialmente atingidos até ao fim da época precocemente pelo vírus Covid-19 que assolou o nosso mundo no ano de 2020 e que obrigou o mundo a parar. A partir deste momento fomos obrigados a deixar os relvados e os treinos passaram a ser através do *Zoom* (aplicação para comunicação à distância, virtualmente). Houve um novo calendário para os dias de treino, pois treinavam vários escalões ao mesmo tempo. Procurámos manter um contacto bastante próximo com os atletas durante todo este período. Inclusive, enquanto equipa técnica, criámos um grupo com cada um dos atletas de forma que eles sentissem que tinham um “canal aberto” para chegar a nós, sempre que quisessem. Eu, enquanto treinador principal, acabei por comprar uma *playstation* para que pudesse, em conjunto com o meu treinador-adjunto, fazer torneios de jogos de futebol (para a consola) ao fim-de-semana. Dessa forma, procurámos estar também ligados a eles, no registo muito lúdico e próximo, dado que entrávamos em salas de conversação com os atletas e, de certa forma, uma grande parte da equipa (os que também tinham intenção de jogar) estava a confraternizar a um sábado ou domingo de manhã, tal como era habitual na nossa rotina. Além desta parte mais lúdica, a preocupação com a atividade física deles foi constante, sempre respeitando as normas de isolamento que o governo indicava. Lançámos desafios físicos todas as semanas, como por exemplo, realizar uma corrida de 5 Km ou realizar 5 séries de 15 flexões, 5 séries de 20 agachamentos, 5 séries de 25 abdominais. Os atletas

partilhavam os seus vídeos através do “canal aberto” que tinham com a equipa técnica na aplicação *Whatsapp*. Foram momentos diferentes, sendo que nos procurámos sempre manter ligados a eles, enquanto treinadores, mas também enquanto amigos.

Sobre a época, entre setembro e março, o facto de a equipa competir em futebol 9 foi muito proveitoso para o seu desenvolvimento enquanto jogadores de futebol, tendo melhorado o seu conhecimento do jogo e a sua capacidade de perceção e decisão num formato de jogo mais complexo e portanto, com mais variáveis a contemplar. O desafio era mais difícil face ao que estavam habituados (futebol 7) e acabou sendo cumprido. Por outro lado, o formato de futebol 11 revelou-se um desafio demasiado grande, dado que competimos contra equipas 1 ou 2 anos mais velhas, mesmo no pico da puberdade. Muitas vezes competimos contra equipas constituídas por atletas já muito avançados maturacionalmente, que em um campo de futebol 11 (com mais espaço) acabaram por fazer muita diferença e revelaram-se desafios demasiado difíceis de superar. Nesse sentido, talvez ter apenas inscrito a equipa no campeonato complementar de futebol 11 (sensivelmente a meio da época e já com equipas mais acessíveis) tivesse sido a melhor decisão, no sentido de podermos ter o domingo livre para a marcação de jogos amigáveis ou organização de torneios triangulares/quadrangulares que fossem mais ajustados em termos competitivos. Um dos objetivos inicialmente traçados foi o desenvolver das capacidades técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais dos atletas, sendo que, por falta de instrumentos e organização interna de como os avaliar em todas estas dimensões, os mesmos não foram avaliados de forma completa. Ainda assim, foram realizadas atividades ao longo da época para que os atletas pudessem ter um contexto para se desenvolver nestas dimensões.

No global, e embora tenha sido uma época atípica (que acabou mais cedo do que o previsto, em virtude do Covid-19) onde algumas coisas previstas por viver e experienciar, dentro e fora das 4 linhas, acabou por ser uma época com balanço positivo no que toca aos objetivos formativos dos atletas.

8.1.2 Reflexão final

Esta foi a minha primeira e única época desportiva com o clube. Em 2019-2020 vivenciei a minha sexta época enquanto treinador de futebol, tendo este sido o meu sexto clube (muito em virtude de em algumas épocas ter acumulado funções em mais do que um clube/escola de futebol, de distritos distintos). Ao longo desta jornada tive oportunidade de lidar e aprender com vários colegas treinadores, mas também com colegas de outros departamentos

complementares e necessários ao bom funcionamento de um clube. Esta época no CDCP não foi exceção, tendo sido uma época recheada de boas partilhas e acima de tudo com boa ligação com vários dos elementos constituintes do staff do clube. Relativamente aos jogadores pelos quais fui responsável durante esta época, sinto que procurei promover contextos de aprendizagem futebolística aos atletas, mas não só, tendo incentivado e sido proativo a criar atividades mensais para que eles pudessem vivenciar outro tipo de momentos, extrafutebol e onde pudessem desenvolver a sua criatividade e competências sociais uns com os outros. Cresci a nível profissional e a nível pessoal. Errei também porque tive espaço para isso, para arriscar no sentido de me poder desenvolver para o melhor poder prover aos jogadores, pois eles são o combustível de todo o processo e de toda a dedicação em prol do seu desenvolvimento e da sua alegria diária. Influenciei os meus atletas, uns mais outros menos, com a minha forma de viver e sentir o futebol e a vida. Acredito que os impactei e influenciei ao nível dos princípios e valores, contributivos para uma forma de ser/estar positiva, tanto dentro como fora das 4 linhas. Acabo esta época desportiva com a convicção que o futebol de formação tem muita coisa boa e que todos os que passam por ele acabam por ser impactados pelos jovens atletas. Dessa forma sei que é algo que me vejo a fazer com enorme satisfação sempre que exista um desafio e, com isso, uma oportunidade de crescimento e de serem despoletadas emoções marcantes.

A minha carreira até este momento conta com 6 épocas desportivas, com uma riqueza de vivências muito grande, tendo treinado mais de 350 atletas e tendo convivido com vários colegas (elementos de staff), interagindo com diversos encarregados de educação. Que mais momentos ricos em oportunidades de crescimento possam surgir.

Referências Bibliográficas

Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing the Development of Elite Athlete. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9.

Barnsley R. H., Thompson, A. H., Legault, P. (1992). Family Planning: Football Style. The relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27 (1), 77-87.

Castelo, J. (1996). Futebol - A Organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2009) Futebol: Organização dinâmica do jogo (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Clube Desportivo Cova da Piedade (CD Cova da Piedade). (2019). <https://www.cdcovapiedade.pt/clube> . Acedido a 20 de novembro, 2019. de CD Cova da Piedade em <https://www.cdcovapiedade.pt>.

Coyle, D. (2009). O Código do Talento. Alfragide. Publicações Dom Quixote.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2005). Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos (3ªed.). São Paulo: Phorte Editora.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2009). Identificação, Seleção e Promoção de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial Y Centro de Formación de Alto Rendimiento [CD]. Universidad de A Coruña.

Garganta, J. (2011, junho, 03). Entrevista da Universidade do Futebol - Talento, aprendizagem e treinamento [Ficheiro vídeo]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ZN0xRdYJf0k>

Garrido, A. J. G., & Prados, J. M. P. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *Lecturas: Educación física y deportes*, (106), 46. Disponível em:

<https://efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-enelfutbolista.htm>

Guillet, E., Sarrazin P., Carpenter P.J., Trouilloud D., Cury F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37, 92-104.

Helsen, W., Winckel, J., & Williams, M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences* 23(6): 629-636.

Jiménez, I.P., & Pain, M.T.G. (2008). Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential. *Journal of Sports Sciences*, 26(10): 995-1003.

Jones, S. and Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology* 39, 150-156.

Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22, 389-434.

Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. Comunicação apresentada em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an impediment to Personal Development: A review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review* 147-167.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2006): Mourinho: Porquê tantas vitórias?. Publicações Grávida. Lisboa.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D. (Publicação não Editada).

Ramos, F. (2009). Futebol - A Competição na "rua". Lisboa: Calçada das Letras.

Ribeiro, A.S (2012), Teste de Coordenação Corporal para Crianças (KTK): aplicações e estudos normativos. Vol. 8, n. 3, pp. 40-51.

Santa, A. F. (2004). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. (Publicação não Editada). Manuscrito em preparação.

Silva, M. (2008). O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática. MCSports, Lisboa

Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño - Desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años. Las Rozas: Editorial Gymnos.